BROSHURE PER URGJENCAT



QSHRT Botimet 2010
Rr. "Kont Urani" Nr.10



Njohuri të përgjithshme mbi tipologjinë dhe trajtimin e urgjencave mjekësore

Në ndihmë të stafit ndihmës mjekësor
Në ndihmë të të burgosurve ...



BROSHURE PER URGJENCAT

Njohuri të përgjithshme mbi tipologjinë dhe trajtimin e urgjencave mjekësore

Ne ndihme të stafit ndihmës mjekësor
Në ndihmë të të burgosurve ...

Tiranë, 2011



KOMISIONI EVROPIAN

BROSHURE PER URGJENCAT



Punoi: Dr. Izedin Çela

Ky botim bëhet në kuadër të projektit në ndihmë të grupeve të margjinalizuara në burgje.

Kopjet elektronike të këtij raporti mund të shkarkohen në faqen e internetit të QSHRT-së: www.arct.org .

Qendra Shqiptare e Rehabilitimit të Traumës dhe Torturës
Rruga Kont Urani, 10, Tiranë Shqipëri
Tel: +355 422 56522;
Fax:+355 422 39121;
Email: arct@albmail.com

Përmbajtja

1. Nuk ndjehesh mirë?

Mund të ndodhë që ju mos të ndjeheni mirë dhe pa qenë në gjendje për të precizuar ndonjë simptomë të veçantë. Kjo ndjenjë mund të jetë fillimi i ndonjë sëmundje virale, shfaqje e ndonjë tensioni psikologjik ose thjesht mund të vijë nga ndonjë abuzim në stilin e jetesës. Në se kjo ankesë vazhdon gjatë ju duhet të konsultoheni me ndonjë mjek sepse mund të rezultojë shfaqje e ndonjë problemi shëndetësor më serioz.

Sidoqoftë ja disa nga këshillat që mund tu jepen në këtë rast:

1. Matni *temperaturën trupore* se mos keni temperaturë mbi 37 gradë celsius (shif temën nr. 6 dhe 66 mbi Ethet).

2. *Peshohuni* se mos keni rënie në peshë (shif temën nr.3 mbi Rënjen në peshë).

3. Në se nuk përqendroheni, keni pagjumësi dhe humor të keq mund të konsultoheni me *ndonjë psikolog* (Anxiety Disorder, Depression).

4. Në se jeni femër duhet të përjashtoni mundësinë e *ndonjë shtatzënie*.
5. Mos pini *alkool* vazhdimisht dhe me doza të larta.
6. Konsultoheni me ndonjë mjek në se keni *dalje barku* apo *të vjella të shumta* (Gastroenteritis). Përdorni çaj kinez dhe supë orizi duke mos i shtuar asgjë tjetër.

2. Keni lodhje?

Normalisht lodhja mund të vijë nga gjumi i pakët, nga sforcimet e shumta fizike apo nga puna e rëndë. Në se lodhja është e madhe dhe vazhdon për një kohë të gjatë ju duhet të konsultoheni me ndonjë mjek.

Sidoqoftë ja disa nga shkaqet që ju bëjnë ju të ndjeheni të lodhur:

1. Në se jeni i zbehtë, ju bie të fikët dhe ju merret fryma atëherë mund të keni ndonjë *sëmundje gjaku* (Anaemia).
2. Në se keni rënie peshe (nën 4 kg.) brenda 2-3 muajsh, ashpërsim dhe tharje të lëkurës, e ndjeni së tepërmi të ftohtin dhe shikoni se ju bijën flokët më tepër se zakonisht, atëherë mund të keni *rënie të funksionit të gjëndrës tiroide* (Hypothyroidism).
3. Në se keni rënie peshe (mbi 4 kg.) brenda 2-3 muajsh, etje, urinim më tepër se zakon-

isht dhe turbullim të pamjes atëherë mund të keni *sëmundjen e sheqerit* (Diabetes Mellitus).

4. Lodhja mund t'ju vijë edhe në se sapo keni kaluar ndonjë *sëmundje virale apo grip* (Infectious Mononucleosis).
5. Matni tensionin arterial sepse mund *t'ju ketë rënë tensioni i gjakut* dhe në këtë rast përdorni kos me pak kripë.
6. Në rast se tek të sëmurët që marrin ilaçe për rritje të tensionit të gjakut verifikohet ulje e këtij tensioni nën shifrat e normës *duhen pakësuar dozat e ilaçeve* që merren për uljen e tensionit.
7. Në se keni rënie të pashpjegueshme peshe lexoni temën *Nr. 3.*
8. Lodhja mund t'ju vijë edhe në se keni tejkaluar dozat gjatë *pirjes së alkoolit.*
9. Në se keni ndjenjën për nënvleftësuar vetveten, përqendrim të ulur dhe mërzitje ju duhet *të konsultoheni me ndonjë psikolog* (shif temën nr. 17 mbi Mërzitjen). Sidoqoftë në këtë rast ju mund të merrni disa iniciativa personale të dobishme në drejtim të përmirësimit të stilit tuaj të jetesës të cilat përmblidhen si më poshtë vijon:
    - Përpiqu të ndash në mënyrë të drejtë kohën e punës dhe të pushimit.
    - Bëj ushtrime gjimnastikore duke i rritur

këto gradualisht javë pas jave.

- Vëri vetvetes qëllime realiste.
- Bëj ndryshime dietetike sidomos për të pakësuar sasinë e marrjes së alkoolit dhe duke ndërprerë marrjen e lëngjeve që përmbajnë kafein.
- Përpiqu të pakësosh stresin dhe bëj ushtrime relaksuese.
- Futu në shoqëri në se e ndjen veten të izoluar.

3. Keni rënie në peshë?

Shumë njerëz përjetojnë lëvizje të peshës së tyre trupore. Sidoqoftë kjo bëhet shqetësuese në rast se humbja e peshës është më shumë se 4 kg dhe në këtë rast ju duhet të konsultoheni me ndonjë mjek.

Sidoqoftë ja disa nga shkaqet që çojnë në rënien e peshës suaj trupore:

1. Në se kjo gjë shoqërohet me etje dhe urinim të shpeshtuar dhe me pamje të turbullt atëherë njëra nga shkaqet mund të jetë *sëmundja e sheqerit* (Diabetes Mellitus).
2. Në se keni herë pas here temperaturë, djersitje të madhe natën, kollë të vazhdueshme, gëlbazë me gjak atëherë mund të keni *tuberkuloz* (Tuberculosis)

ose *SIDA* (Hiv infection dhe Aids) apo *shenjat e ndonjë kanceri* (Cancer).

3. Në se keni bark të herëpashershëm që alternohet nga kapsllëku, dhimbje të herëpashershme barkut dhe shenja gjaku në jashtëqitje atëherë ju mund të keni ndonjë *sëmundje infektive të zorrëve* (Giardiasis), *kolit ulçeroz* (Ulcerative Colitis), Crohn's Disease apo *shenjat e një kanceri në zorrë* (Colorectal Cancer).

4. Në se keni vështirësi për të fjetur, nënvleftësim të vetvetes, mungesë interesi për seks, paaftësi për tu përqendruar dhe shenja pavendosmërie atëherë duhet të konsultoheni me ndonjë psikolog sepse mund të keni *mërziti* (Depression).

4. Keni mbipeshë?

Ju keni mbipeshë në se jeni më të rëndë se pesha ideale që përkon edhe gjatësisë tuaj. Shihet edhe një tendencë familjare e mbipeshës dhe kjo mund të vijë nga që familjarisht *hahet abuzivisht së tepërmi* ose mund jetë rezultat i një *predispozicioni* gjenetik familjar. Në se ju jeni me mbipeshë kjo mund të ndodh për shkak se keni ngrënë tepër ose nuk bëni shumë stërvitje fizike. Sidoqoftë mbipesha mund të shkaktojë një sërë problemesh serioze mjekësore.

Sidoqoftë ja disa nga shkaqet që çojnë në rritjen e peshës:

1. Në se keni lodhje, rritje të thatësisë dhe të ashpërsisë së lëkurës, mbindjeshmëri ndaj të ftohtit, rrallim të flokëve ju mund të vuani ndonjë sëmundje hormonale si p.sh. *rënie të aktivitetit të gjëndrës tiroide* (Hypothyroidism).
2. Edhe *marrja e ilaçeve* të ndryshme për sëmundje të tjera mund të jetë shkaktari i mbipeshës.
3. *Lërja e duhanit* mund të shkaktojë rritjen e peshës. Sidoqoftë kjo gjë do të ja vlente po të merren në konsideratë rreziqet e mëdha që shkakton pirja e duhanit.
4. *Pas shtatzënisë* shumë gra shëndoshen dhe kjo mbipeshë u vazhdon për shumë vite me radhë.
5. Edhe *gjendjet depresive apo anksioze* (Depression, Anxiety Disorders) mund të jenë shkak për mbipeshë.
6. Në se jeni nën moshën 40 vjeç duhet të hani rregullisht por disi më pak se zakonisht ndërsa në se jeni mbi moshën 40 vjeç është normale në se ju shtoni disi në peshë.

5. Keni vështirësi në fjetje?

Shumë njerëz kanë vështirësi në fjetje. Shkaqet mund të jenë stresi, abuzimi në kafe ose mos ushtrimi fizik. Sidoqoftë duhet bërë një konsultë me mjekun në se keni probleme të shpeshta me gjumin.

Sidoqoftë po japim disa nga këshillat që mund tu jepen në këtë rast.

Në rast se vështirësitë i ke në zënien e gjumit atëherë:

1. Duhet pasur kujdes në se *merr ilaçe gjumi* sepse ato në se përdoren gjatë, atëherë mund të pakësohet efekti i tyre.
2. Në se kjo gjë po ju ndodh kohët e fundit ka mundësi *të kesh ndaluar marrjen e ilaçeve* dhe kjo ju shkakton këtë vështirësi në fjetje sepse trupi juaj është mësuar me marrjen e këtyre ilaçeve.
3. Vështirësia në fjetje mund të shkaktohet në se keni pi shumë *kafe*, keni konsumuar sasi të shumta *çaj* apo keni *ngrënë shumë*. Prandaj duhet të bëni kujdes duke evituar shkaqet e sipërpërmendura.
4. Në se ndjeheni në ankth apo nuk mund të përqendroheni mund të vuani nga çrregullim hormonal si p.sh. *shtimi i hormonit të gjëndrës tiroide në gjak* (Hyperthyroidism) ose mund të vuani nga *një çrregullim ankthi* (Anxiety_Disorder).
5. Vështirësia në fjetje mund të ndodhë edhe në se *ju keni dremitur gjatë ditës* kështu që juve mund të keni nevojë të flini më pak gjatë natës.
6. *Jeta sedentare* dhe pamjaftueshmëria në aktivitetin fizik ditor mund t'u shkaktojë

prishjen e gjumit prandaj ju këshillohet që të ushtroheni rregullisht fizikisht.

Në disa raste vështirësitë konstatohen gjatë qenies në gjumë ku shpesh jemi të detyruar të ngrihemi nga një zgjim të frikshëm nga që kemi një ndjenjë mbytjeje për shkak të ndërprerjes së frymëmarrjes. Sidoqoftë një trajtim më i zgjeruar të kësaj tematike do të shtjellohet në një fletushkë të veçantë.

6. Keni ethe?

Konsiderohet që je me ethe atëherë kur temperatura e trupit ka arritur në 38o C dhe më tepër. Në të shumtën e rasteve ethet shkaktohen nga infeksionet porse temperatura trupore mund të rritet edhe në se ekspozohesh ndaj të nxehtit apo në disa raste dhe nga marrja e disa ilaçeve.

Kujdes! Në se keni ethe, atëherë duhet të matni temperaturën çdo katër orë, por në se temperatura kalon 39^{o} C. atëherë duhet të thirrni menjëherë mjekun. Në se temperatura përkundrazi ju ka rënë poshtë 35^{o} C, kjo gjendje quhet Hypothermia. Zakonisht të moshuarit kanë tendencë për të pasur rënie temperature. Ja disa nga masat që duhet të merren në rast se ju bije temperatura:

- Mbani dyer e dritare mbyllur në stinën e ftohtë.
- Vendosni një termometër muri në dhomë. Temperatura e dhomës nuk duhet të bjerë nën 20o C.

- Merr masa që dhoma të jetë e ngrohtë sidomos kur në mëngjes të ngrihesh nga shtrati.
- Për çdo ditë së paku njëri prej vakteve të ushqimit të jetë i ngrohtë dhe pi disa herë në ditë gota me lëngje të ngrohta.
- Përpiqu të lëvizësh së paku një orë në ditë që të ruash temperaturën e trupit.
- Mundësisht të vishesh sa më trashë.
- Përdor kapele ose kapuç për të mbajtur kokën ngrohtë.
- Përdor borsa me ujë të ngrohtë në se keni të ftohtë sidomos kur bini të uleni për të fjetur.
- Ndërrohuni sa më shpejt të jetë e mundur në se ju lagen teshat.

Sidoqoftë më poshtë po ju japim disa nga shkaqet që çojnë në shkaqjen e etheve me temperaturë të lartë:

1. Në se keni krahas temperaturës edhe puçrra në trup atëherë duhet të shikoni temën me *nr. 21 ethe me puçrra* nëpër trup.
1. Në se do të keni dhimbje të forta të kokës, përgjumje, frikë nga drita, dhimbje të qafës kur e përkul përpara kokën atëherë ka mundësi të keni *Meningjit* (Meningitis) që është një infeksion i rëndë i cipës së trurit që të imponon të kërkosh urgjentisht urgjencën mjekësore.

2. Në se ju merret fryma dhe keni dhimbje gjatë frymëmarrjes ju mund të keni një *infeksion të rëndë në mushkëri* (Pneumonia). Në këtë rast duhet t'i telefononi urgjentisht mjekut.
3. Në se frymëmarrja nuk paraqet shumë ndryshime por keni kollë me gëlbazë atëherë mund të mendohet se vuani nga *infeksioni i pemës bronkiale* (Acute Bronchitis).
4. Në rast se keni dhimbje të përgjithshme trupore që shoqërohet me shtim të sekrecioneve nga hundët atëherë mund të keni një *sëmundje virale, grip* etj. (Common Cold, Influenza).
5. Në se keni djegie gjatë urinimit dhe shpeshtim të urinimit atëherë mund të keni *infeksion të fshikëzës urinare* (Cystitis) por në se këto shenja shoqërohen edhe me dhimbje të belit atëherë mund të keni *infeksion të veshkës* (Pyelonephritis).
6. Në se ju dhemb fyti mund të keni *infeksion të fytit ose të bajameve* (Pharyngitis, Tonsillitis). Shif temën nr. 27.
7. Në se temperatura rritet me hope dhe vazhdon gjatë me javë të tëra atëherë dyshohet se mos keni një infeksion me dekurs të zgjatur si *infeksioni i cipës së brendshme të zemrës)* (Infective Endocarditis), *SIDA* (HIV Infection dhe AIDS) apo shfaqje e ndonjë kanceri në gjëndrat e trupit (Lymphoma).

7. Djersitni shumë?

Djersitja është një nga mekanizmat e ftohjes së trupit. Ky fenomen është një përgjigje normale ndaj nxehtësisë, ushtrimit fizik, stresit apo frikës. Disa njerëz djersiten më tepër se të tjerët.

Sidoqoftë, po japim më poshtë disa nga shkaqet e djersitjes së shumtë:

1. Në se keni një temperaturë në shifrat 38^{o} C apo më tepër – lexoni për shkaqet e *etheve* në temën nr. 6 dhe 6b.

2. Në se nuk keni ethe por djersitjen e keni natën dhe në përgjithësi nuk ndjeheni mirë, atëherë mund të keni ndonjë *infeksion kronik* si p.sh. *Tuberkuloz* (Tuberculosis), SIDA (HIV infection dhe AIDS), ose ndonjë *kancer të gjëndrave limfatike* (Lymphoma).

3. Një shkak tjetër mund të jenë ndryshimet hormonale si p.sh. *gjendja me perioda* sidomos kur ato nuk janë të rregullta gjë që vjen nga ndonjë çrregullim hormonal apo *menopauza* (Menopause).

4. Shkak mund të jetë edhe *mbipesha* gjë që për të pakësuar atë duhet të ndjekësh këshillat për reduktimin e dietës ushqimore dhe të bëni ushtrime fizike.

5. Edhe një *shtim i tepruar i hormonit të gjëndrës tiroide* (Hyperthyroidism) mund të

shkaktojë djersitje të shumtë dhe në këtë rast i sëmuri do të ketë humbje peshe, ndjenjën e acarimit dhe sytë e dala.

6. Edhe *diabeti i sheqerit* mund të shkaktojë këtë djersitje.
7. Po ashtu edhe një *gjendje stresi* apo një *çrregullim ankthi* (Anxiety Disorders) mund të shkaktojë djersitje të tepruar.
8. Edhe pirja e tepruar e *alkoolit* mund të shkaktojë shtimin e djersitjes.
9. *Marrja e disa medikamenteve që* sidomos ata kundër ethes mund të shkaktojnë djersitje të tepruar.
10. Një sëmundje që quhet *Hiperhidrosis* që shfaqet edhe me djersitje të gjymtyrëve sidomos të duarve. Ajo mund të jetë me origjinë gjenetike, familjare por edhe pa shkak të dukshëm.
11. Në se nuk mund të identifikoni ndonjërin prej shkaqeve të sipërpërmendura dhe nuk ndjeheni aspak mirë, atëherë mund të lidheni me mjekun brenda 24 orëve sepse mund të shkaktohet edhe nga *një infarkt miokardi.*

8. Ju ka dalë ndonjë xhungë?

Xhungat nën lëkurë sidomos në qafë, nën sqetulla apo në anët e barkut zakonisht janë gjën-

dra të zmadhuara. Këto gjëndra ënjten zakonisht nga ndonjë infeksion. Menjëherë pas mjekimit të këtij infeksioni ënjtja zhduket. Në se xhungat janë të dhimbshme apo në se mbeten për një kohë të gjatë sikur edhe të padhembshme atëherë duhet të konsultohemi me ndonjë mjek.

Kujdes! Çdo xhungë e padhembshme që nuk zhduket brenda dy javësh duhet konsultuar nga ndonjë mjek.

Sidoqoftë po japim më poshtë disa nga shkaqet e daljes së xhungave:

1. Në se xhunga e sapodalë është e skuqur dhe e dhimbshme atëherë duhet të konsultohesh me një mjek se mund të jetë ndonjë *absces* apo *lungë (Boil)*.
2. Në se xhunga ka dalë në testikujt atëherë kjo mund të vijë nga *një tumor, infeksion* apo *qesarji* të ndërtimit anatomik kësaj zone (shih temën nr. 53).
3. Në se xhunga ka dalë në rrëzë të kofshëve, rreth kërthizës, në zonën e lukthit; zhduket apo pakëson volumin e saj gjatë shtypjes ose kur rrini shtrirë; rriten kur kolliteni dhe kur ngrini ndonjë peshë, atëherë ekziston mundësia të keni *daljen e zorrës poshtë lëkurës* (Hernia). Sipas zonave ku ato shfaqen ato marrin emrat përkatës si Inguinal Hernia, Femoral Hernia, Umbilical Hernia, Epigastric Hernia.

4. Në se xhunga shfaqet në gjoks kjo mund të vijë nga zhvillimi i ndonjë *abscesi, tumori* mashkull apo femër (shih temën nr. 55).

5. Në se xhunga shfaqet prapa qafës, anash saj apo në gushë ju mund të keni ndonjë *infeksion në fyt apo në vesh* (shih temën nr. 27).

6. Për çdo xhungë që konstatoni (Lymphoadenopathy) ju duhet të kontrolloni se mos keni *ndonjë plagë* në zonën e trupit afër saj. Prandaj duhet të mjekoni dhe të lidhni plagën.

7. Në se keni xhunga në vende të ndryshme të trupit, ka mundësi të keni ndonjë *Infeksion viral*, ndonjë *kancer të gjëndrave limfatike* (Limphoma) apo *SIDA* (HIV infection dhe AIDS).

8. Në se keni xhunga në vende të ndryshme të trupit të shoqëruara me shpërthime puçrrash dhe me temperaturë, atëherë kjo mund të shkaktohet nga një varg *sëmundjesh virale*. Por në se jeni pickuar nga ndonjë këpushë atëherë mund të keni një sëmundje që quhet *Sëmundja Lyme* (Lyme Disease). Por në rast se nuk keni shpërthime puçrash dhe në përgjithësi nuk ndjeheni mirë, atëherë mund të keni Infectious Mononucleosis.

9. Keni ndjenjë të fikmi apo ju ka rënë të fikët?

Shkaku i këtyre mund të jetë nga mos të ngrënit apo nga ndonjë pakësim i rrjedhjes së gjakut në tru. Një episod i shkurtër ndjenje të fikmi dhe pa shenja të tjera, nuk përbën shkas për t'u alarmuar. Por në se shfaqen episode të tilla dhe në se keni pasur të fikët ju duhet të konsultoheni me mjekun.

Kujdes! Në se dikujt i bie të fikët dhe qëndron pa vetëdije më tepër se një minutë, si do që të jetë duhet lajmëruar urgjenca mjekësore. Për ti dhënë ndihmën e parë, pacientin duhet ta vini në pozicion të shtrirë. Mos e lëvizni pacientin në se dyshoni se ai ka të dëmtuar shtyllën kurrizore.

Sidoqoftë ja disa nga shkaqet e gjendjeve të sipërpërmendura:

1. Në se keni pamje të turbullt, mpirje, morniça apo dobësi në ndonjë anë të trupit, konfuzion, vështirësi në të folur dhe në se këto shenja vazhdojnë gjatë, ju mund të keni një *aksident akut vaskular në tru* (Stroke) dhe po qe se këto shenja me kalimin e kohës fillojnë të lehtësohen, atëherë ju mund të keni një *atak vaskular provizor në tru* (Transient Ischaemic Attack). Sidoqoftë, në të dyja rastet ju duhet të njoftoni urgjencën mjekësore.
2. Në se keni të vjella me gjak, jashtëqitje me ngjyrë karboni atëherë mund të

keni hemorragji nga ndonjë *ulçër në stomak* (Peptic Ulcer). Edhe në këtë rast ju duhet të njoftoni urgjencën mjekësore.

3. Në se keni kontraksione me dridhje të trupit dhe pa vetëdije kafshoni gjuhën dhe urinoni në mënyrë të pavullnetshme atëherë ju mund të keni *krizën e sëmundjes së tokës* (Epilepsy, Major Seizures). Edhe në këtë rast ju duhet të njoftoni urgjencën mjekësore.

4. Në se keni ndjenjë të fikmi apo të fikët pasi ngriheni në këmbë me shpejtësi ose pas një shoku të fortë emocional psikologjik ju mund të keni *rënie të përkohshme të tensionit të gjakut (*Hypotension). Kjo gjë nuk përbën shkas për tu shqetësuar.

5. Në se keni diabet dhe nuk keni ngrënë disa orë para të fiknit, keni ndjenjë të vjelli, djersitje dhe ankth mendohet se mund të keni *rënie të nivelit të sheqerit në gjak* (Hypoglycaemia). Edhe në këtë rast ju duhet të njoftoni urgjencën mjekësore. Por më parë këshillohet që ti jepni të sëmurit të hajë apo të pijë diçka të ëmbël.

6. Në se të merret fryma, keni lodhje dhe jeni i zbehtë mund të keni *anemi* (Anaemia). Në këtë rast duhet të konsultoheni me ndonjë doktor brenda 24 orëve.

7. Në se keni dhimbje gjoksi dhe rrahje zemre ju mund të keni *rënie të tensionit të gjakut (Hypotension)* për shkak të keqësimit të *një sëmundje të mëparshme zemre* apo të një *çrregullimi të ritmit të zemrës* (Arhythmias). Telefonoi urgjentisht doktorit tuaj!

8. Ndryshimet që ndodhin në qarkullimin e gjakut *gjatë shtatzënisë* mund të shkaktojnë fikjen. Vizitohu tek ndonjë doktor ose bëj në shtëpi testin e shtatzënisë (Home Pregnancy Test)!

10. Keni dhimbje koke?

Shkaqet e zakonshme të dhimbjes së kokës janë rritja e tensionit brenda kokës, në muskujt e qafës dhe ethet. Përdorimi i tepërt i alkoolit, kafeinës apo i nikotinës mund të shkaktojë gjithashtu dhimbje koke. Në se dhimbja e kokës zgjat më shumë se 24 orë, nuk përmirësohet nga marrja e ilaçeve apo rishfaqet disa herë në javë, ju duhet të konsultoheni me doktorin tuaj!

Kujdes! Në rast se krahas dhimbjes së kokës keni edhe njërën prej shenjave të mëposhtme, ju duhet të thirrni menjëherë ambulancën e urgjencës mjekësore.

- Gjendje e përgjumur ose konfuzioni.
- Njërën nga gjymtyrët e ka të pafuqishme.

- Pamje të mjegulluar.
- Nuk duron ndriçimin e dritës.
- Humbje e përkohshme e vetëdijes.

Sidoqoftë, më poshtë po japim disa nga shkaqet që japin dhimbje koke:

1. Në se brenda 24 orëve të fundit keni pësuar dëmtime në kokë dhe përveç ndonjërës prej shenjave të mësipërme keni pasur edhe vjellje, atëherë ju *mund të keni dëmtuar trurin* (Head Injuries). Sidoqoftë për dhimbjen në dëmtimet e kokës mos merrni aspirinë! Thirrni ambulancën e urgjencës mjekësore!
2. Shumë sëmundje të një rëndësie të vogël që mund të shoqërohen *me temperaturë* (Fever) mbi 38°C. mund të japin dhimbje koke (Shih temën me nr. 6 dhe 66. Sidoqoftë, prapa këtyre shenjave mund të fshihet edhe një sëmundje serioze e tillë si *Meningitis* (infeksion i cipave të trurit).
3. Në se krahas dhimbjes së kokës për rreth syve kemi edhe turbullim të shikimit atëherë mund të kemi *Acute Glaucoma* (rritje të tensionit të syve). Telefonoi urgjentisht mjekut tënd!
4. Një dhimbje koke, me ose pa turbullirë të shikimit mund të jetë *Migraine*. Por nuk përjashtohet edhe mundësia e ndonjë *Insulti cerebral* (Stroke) (aksident vaskular cerebral).

5. Në se keni dhimbje në ballë midis vetullave apo në majë të faqeve dhe kohët e fundit keni pasur rrufë, atëherë mund të keni *Sinusitis* (infeksion të zgavrave kockore të fytyrës). Praktiko thithjen e avujve të ujit të valuar me peshqirin që mbulon kokën.
6. Në se nuk ndjeheni mirë, jeni me moshë mbi 50 vjeç dhe keni dhimbje të forta në zonat anash ballit mund të keni *infeksion të arteries që ushqen skalpin anësor të kokës* (Temporal Arteritis). Telefono doktorin!
7. Dhimbja e kokës mund të jetë efekt anësor i marrjes së *ndonjë medikamenti.*
8. Edhe abuzimi me *pije alkoolike* mund të shkaktojë dhimbje koke.

11. Keni marrje mendsh?

Marrje mendsh kuptohet ajo ndjenjë që të jep përshtypjen sikur ambienti përreth rrotullohet rreth jush. Është me të vërtet një ndjenjë e pakëndshme që shoqërohet me ndjenjën e të vjellit apo të vjella. Normalisht njerëzit kanë marrje mendsh kur frekuentojnë lojërat dëfryese apo kur kanë pirë tepër alkool. Kur keni marrje mendsh pa marrë vesh shkakun atëherë duhet të konsultoheni me mjekun.

Kujdes! Në se keni gjendje të tilla ku herë pas here ju merren mendtë, është tepër e rëndësishme të evitoni disa aktivitete që mund t'ju rrezikonin

si p.sh. ju nuk duhet të përdorni shkallët, nuk duhet të punoni në makineri apo të drejtoni makinë përderisa nuk jeni diagnostikuar dhe nuk keni marrë trajtimin e duhur.

9. Në se keni pamje të turbullt, mpirje, mornica apo dobësi në ndonjë anë të trupit, konfuzion, vështirësi në të folur dhe në se këto shenja vazhdojnë gjatë, ju mund të keni një *aksident akut vascular në tru* (Stroke) dhe po qe se këto shenja me kalimin e kohës fillojnë të lehtësohen atëherë ju mund të keni *një atak vaskular provizor në tru* (Transient Ischaemic Attack). Sidoqoftë, në të dyja rastet ju duhet të njoftoni urgjencën mjekësore.

10. Në se keni humbje të dëgjimit dhe zhurmë tingëlluese nëpër veshë atëherë mund të keni *Sindromën Meniere* (Meniere´s Disease) (një çrregullim në veshin e brendshëm) ose më pak e mundshme mund të jetë *Acoustic Neuroma* (një tumor jo kanceroz).

11. Në se keni ndjenjë të vjelli apo vjellje dhe keni vështirësi për të ruajtur ekuilibrin atëherë ka gjasa të keni *Labyrinthitis* (infeksion i veshit të brendshëm). Në këtë rast duhet të lidhesh me doktorin tuaj brenda 24 orësh dhe për të pakësuar këto simptoma duhet të qëndrosh shtrirë dhe duke kufizuar lëvizjet sa më shumë të jetë e mundur.

12. Në se jeni duke marrë ilaçe atëherë këtë gjë mund ta shkaktojë edhe ndonjë nga këto *medikamente*. Prandaj duhet të njoftosh menjëherë mjekun i cili do të sqarojë në se ndonjë nga ilaçet mund të japë marrje mendsh.

13. Në se ngritja e kokës suaj ju sjell marrje mendsh atëherë shkaku mund të jetë *Cervical Spondylosis* (Reumatizma e qafës) dhe kjo vjen nga shtypja e enëve të gjakut që furnizojnë trurin me gjak.

14. Marrja mendsh mund të vijë edhe në se keni tejkaluar pirjen e *alkoolit* dhe për më tepër e keni pi atë me stomak bosh. Pirja e ujit do të ndihmonte në këtë rast dhe në se kjo gjendje ju zgjat më tepër se 12 orë atëherë duhet lajmëruar mjeku.

12. Keni mpirje apo mornica?

Në përgjithësi kushdo ka ndjerë mornica apo humbje të ndjeshmërisë së lëkurës në ndonjë pjesë të trupit kur është shtrirë apo ulur për një çast në ndonjë pozicion të detyruar. Në se keni mpirje apo mornica që nuk mund të shpjegohen me shkaqet e natyrshme, ju duhet të konsultoheni me ndonjë mjek.

Kujdes! Duhet të thirrni urgjencën mjekësore në se përveç ndjenjës së mpirjes apo mornicave do të keni edhe ndonjërën prej shenjave të mëposhtme:

- ✓ Ndjesi të fikmi ose të fikët.

- ✓ Pamje të turbulluar.
- ✓ Pështjellim.
- ✓ Vështirësi në të folur.
- ✓ Ligështi të gjymtyrëve të një krahu.

Ja disa nga shkaqet që shkaktojnë ndjenjën e mpirjes ose të mornicave:

1. Pas një qëndrimi të gjatë në një pozicion ose pas një gjumi të thellë, këto shenja shfaqen për shkak të *shtypjes së nervave dhe enëve të gjakut* të gjymtyrëve.
2. Në se kjo mpirje keqësohet sidomos natën dhe shoqërohet me kriza dhimbje në pëllëmbën e dorës atëherë mund të keni Carpal Tunnel Syndrome (shtypje e nervave të kyçit të dorës).
3. Në se keni shtangie të qafës mund të keni Cervical Spondylosis (sëmundje reumatizmale e vertebrave të qafës).
4. Në se krahas krahas mpirjes apo mornicave të njërit krah të trupit keni të fikët, pamje të turbullt, pështjellim, vështirësi në të folur dhe mungesë fuqie në njërën anë të gjymtyrëve dhe në se këto shenja janë të përkohshme atëherë mund të keni një *ishemi provizore të trurit* (Transient Ischaemic Attack) por nëse këto shenja zgjasin atëherë mund të keni aksident vaskular akut të trurit (Stroke). Të dyja rastet përbëjnë urgjencë madhore mjekësore.

5. Në se në stinët e ftohta gishtat tuaj marrin ngjyrë të bardhë apo blu atëherë mund të vuani nga *fenomeni apo sëmundja e Raynaud's* (Raynaud's Phenomenon dhe Raynaud's Disease) që vjen si pasojë e ngushtimit të përkohshëm të arterieve të duarve apo të këmbëve. Në se këto fenomene ndodhin kur punohet gjatë me makineri që të dredhin trupin atëherë mund të keni *sindromin dorë – krah* (Hand-Arm Syndrome).

13. A keni tike nervore apo dridhje?

Tiket nervore (lëvizjet e herëpashershme) si dhe dridhjet e zonave të caktuara të trupit janë lëvizje që nuk mund të kontrollohen. Këto lëvizje të pa vullnetshme vihen re në shumë njerëz sidomos gjatë një momenti nevrikosje apo stresi ose kur bien të flenë.
Ja disa nga shkaqet që mund të japin këto gjendje:

1. Në se këto shoqërohen me humbje të vetëdijes dhe të përqendrimit atëherë ju mund të vuani nga *epilepsia* (Epilepsy). Në këtë rast duhet të thirret mjeku.
2. Konsumimi e tepruar i *kafes, çajit* apo *koka kolës*.
3. Këto gjendje mund të ndodhin edhe atëherë kur duke qenë prej një kohe të gjatë konsumues i rregullt i *alkoolit* dhe kohët e fundit *keni vendosur të mos pini më.*

4. Po ashtu ndodhin këto gjendje ndodhin edhe në rastet kur keni pi prej një kohe të gjatë *ilaçe gjumi* ose *qetësues* dhe tani keni vendosur të mos i përdorni më.
5. Kur keni lëvizje të pakontrolluara në pjesë të caktuara të trupit ju mund të keni *tik nervor* (Nervous Ticks) me shkaqe të panjohura por që shpesh shfaqen në njerëz të stresuar.
6. Në se keni humbje peshe, shtim të oreksit, nevrikosje, djersë të shumtë dhe kokërdhokët e syve janë të dala atëherë mund të vuani nga shtimi i funksionit të gjëndrës tiroide (Hyperthyroidism). Po ashtu edhe *çrregullimet e ankthit* mund japin disa prej këtyre simptomave (Anxiety Disorders)
7. Në se jeni me moshë mbi 55 vjeç, dridhjet i keni edhe në qetësinë e shtratit, fytyra juaj është pa shprehje të mimikës, keni vështirësi gjatë të lëvizurit dhe ju shtohen jargët e pështymës atëherë mund të keni *sëmundjen e Parkinsonit* (Parkinson's Disease) dhe për këtë duhet të konsultohesh me një doktor.
8. Në se jeni duke marrë medikamente atëherë duhet të konsultoheni me ndonjë doktor që t'ju informojë ju në së duhen ndërprerë *medikamentet* sepse disa nga medikamentet mund të shkaktojnë dridhje.

14. Keni dhimbje në fytyrë?

Dhimbjet në fytyrë mund të jenë therëse, shpuese, e pakët dhe mpirëse. Shkaqet më të zakonshme mund të jenë infeksioni i strukturave të fytyrës si zgavrat e sinuseve dhe dhëmbët. Zakonisht dhimbjet e fytyrës zgjasin pak por në rast neuralgjie mund të zgjasin shumë.

Ja disa nga shkaqet që shkaktojnë dhimbjet e fytyrës:

1. Në se dhimbjet janë në njërën ose në të dy tëmthat, lëkura e kokës është e ndjeshme në prekje, gjendja juaj e përgjithshme nuk është e mirë dhe dhimbja acarohet gjatë përtypjes atëherë mund të keni *një inflamacion i arteries që ushqen skalpin e anshëm të kokës* (Arteritis Temporalis) sidomos në se jeni në moshën mbi 50 vjeç. Në këtë rast duhet lajmëruar urgjentisht mjeku.
2. Në se keni dhimbje therëse në zonën para veshit e cila shpërthen pas prekjes së fytyrës ose pas përtypjes mund të keni *Trigeminal Neuralgia*.
3. Në se ke dhimbje të mërzitshme torturuese në kyçin e nofullave mund të jetë e shkaktuar nga një çrregullim *në zonën e kyçit të nofullave (Temporo-mandibular Joint Disorder).*
4. Në se ke dhimbje të shurdhët në njërën

ose në të dy anët e kockës së faqes apo mbi vetulla dhe sidomos në se sapo keni kaluar ndonjë grip atëherë mund të keni *Sinusitis*. Duhet të thithni avull uji të ngrohtë. Në se dhimbja është vetëm në njërën anë mund të keni ndonjë *Dental Abscess*. Në se nuk bëheni më mirë brenda dy ditësh atëherë duhet të bisedoni me ndonjë mjek apo dentist.

15. Keni vështirësi në të folur?

Vështirësia në të folur nënkupton mos shqiptimin e mirë apo të folurit e paqartë dhe paaftësinë për të gjetur apo për të përdorur fjalët. Kjo ankesë mund të ketë shkaqe të natyrshme si p.sh. pirja e tepruar e alkoolit ose shkaqe edhe më serioze si p.sh. dëmtimi i qendrave të folurit në tru.

Kujdes! Në se ju dëmtohet papritmas të folurit duhet të konsultohesh urgjentisht e mjekun.

Ja disa nga shkaqet që mund t'ju shkaktojnë vështirësi në të folur:

1. Në se keni pamje të turbullt, mpirje, mornica apo dobësi në ndonjë anë të trupit, pështjellim, ndjenjë të fikmi apo të fikët dhe në se këto shenja vazhdojnë gjatë, ju mund të keni një *aksident akut vaskular në tru* (Stroke) dhe po qe se këto shenja me kalimin e kohës fillojnë të lehtësohen, atëherë ju mund të keni një *atak vaskular provizor në tru* (Transient

Ischaemic Attack). Sidoqoftë, në të dyja rastet ju duhet të njoftoni urgjencën mjekësore.

2. Në se keni paaftësi të lëvizni muskujt e njërës anë të fytyrës mund të keni *paralizën e nervit të fytyrës* (Facial Palsy).
3. Duhet pasur kujdes në se jeni duke marrë ilaçe sepse ndodh që disa medikamente mund të shkaktojnë vështirësi në të folur.
4. Në disa persona edhe pirja e dozave të vogla të *alkoolit*, mund tu shkaktojë të folur të skaduar. Në se ju pini rregullisht alkool me tepricë, atëherë ju duhet të konsultoheni me ndonjë mjek për t'u këshilluar se si mund të pakësohet sasia e marrjes së alkoolit.
5. Një infeksion i mukozës së gojës *(Stomatitis)* apo i gjuhës *(Glossitis)* mund të shkaktojnë dhimbje dhe për pasojë kjo gjë të çon në dëmtimin e të folurit.

16. Keni harresë apo pështjellim?

Shpesh njerëzit bëhen harraqë në se ata kanë shumë punë për të bërë. Kjo gjë është pjesë e natyrshme e procesit të vepruarit. Pështjellimi është paaftësia për të menduar qartë; këtu mund të përfshihet edhe harresa. Në se këto ankesa bëhen aq të mëdha sa të atakojnë jetën e përditshme ju duhet të konsultoheni me ndonjë mjek.

Kujdes! Duhet ti telefononi menjëherë një mjeku në se dikush papritmas duket shumë i pështjelluar dhe i çorientuar në kohë e hapësirë apo kur ndokush thotë se dëgjon apo shikon gjëra që në fakt nuk evidentohen.

Ja disa nga shkaqet që mund të shkaktojnë harresën apo pështjellimin:

1. Një nga këto shkaqe mund të jetë ndonjë *dëmtim të mëparshëm të kokës* (Head Injuries) dhe në këtë rast duhet patjetër t'i telefononi doktorit tuaj.
2. Në se nuk keni pasur dëmtim të kokës por ankoheni se keni pamje të turbullt, mpirje, mornica apo dobësi në ndonjë anë të trupit, marrje mendsh apo humbje të vetëdijes, vështirësi në të folur dhe në se këto shenja vazhdojnë gjatë, ju mund të keni një *aksident akut vaskular në tru* (Stroke) dhe po qe se këto shenja me kalimin e kohës fillojnë të lehtësohen atëherë ju mund të keni *një atak vaskular provizor në tru* (Transient Ischaemic Attack). Sidoqoftë, në të dyja rastet ju duhet të njoftoni urgjencën mjekësore.
3. *Ethja,* dhe sidomos një temperaturë e lartë mbi 39°C mund të japë në vetvete një gjendje pështjellimi. Sidoqoftë këtu mund të futen edhe disa sëmundje serioze që shoqërohen me temperaturë të lartë si ajo e mushkërive që quhet *Pneumonia* etj.

4. Një sëmundje zemre si p.sh. *pamjaftueshmëria kronike e zemrës* (Chronic Heart Failure) apo edhe e *sëmundjes kronike të mushkërive* (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) mund të çojnë në gjendje pështjellimi si pasojë e pamjaftueshmërisë së oksigjenimit të trurit.

5. Edhe vetë *sëmundja e sheqerit (Diabetes Mellitus)* me fenomenet e ngritjes tej mase të nivelit të sheqerit (Hyperglycaemia) apo edhe me uljet e mëdha të shifrave të sheqerit në gjak (Hypoglycaemia) mund të jetë shkak pështjellimi.

6. *Teprimi me pirjen e alkoolit* mund të shkaktojë jo vetëm pështjellim por deri edhe humbje të memories.

7. Edhe *marrja e ndonjë ilaçi* mund të shkaktojë gjendjen e pështjellimit prandaj edhe në këtë rast duhet të këshilloheni me ndonjë mjek.

8. Në se personi është i moshuar dhe shikoni se fenomeni i harresës dhe i pështjellimit vjen duke u shtuar gradualisht dhe për më tepër vihen re edhe ndryshime të personalitetit, tendenca për mospërkujdesje ndaj higjienës personale dhe paaftësi për manovruar në jetën e përditshme atëherë mund të jemi para një *sëmundje degjeneruese të trurit* (Dementia). Sidoqoftë edhe *mërzitma (Depression*) mund të japë simptoma të tilla.

17. Ndjeheni i mërzitur ?

Ndjenja e mërzitjes përfshin në vetvete dobësinë fizike, dëshpërimin, dhe uljen e vetëvlerësimit. Normalisht herë pas here ne ndjehemi me humor të rënë sidomos në raste stresi, zhgënjimesh apo në rast se na vdes ndonjë i afërm. Në se kjo mërziti është e rëndë dhe në rast se zgjat mbi 2 javë atëherë duhet të konsultohemi me ndonjë doktor.

Kujdes! Në se keni mendime vetëvrasëse, atëherë ju keni nevojë urgjente për tu këshilluar me ndonjë mjek.

Këto janë disa nga shkaqet që mund të na shkaktojnë mërziti:

1. Në rast se ndjeheni pa energji, keni vështirësi gjumi, e nënvleftësoni vetveten, jeni i paaftë të përqendroheni apo për të marrë vendime dhe keni humbje të interesit për seks atëherë ju mund të jeni subjekt i disa shkaqeve të natyrshme si p.sh. si *vdekja e ndonjë të dashuri, divorci, humbja e vendit të punës* apo i ndonjë *shkaku tjetër stresant* i jetës së përditshme.
2. Për shkak të ndryshimeve hormonale që ndodhin *pas lindjes së një fëmije* ndodh nga njëherë që të biem në depresion.
3. Një *aksident serioz* apo një *operacion kirurgjikal* apo ndonjë *sëmundje serioze* mund të shkaktojë depresionin.

4. Edhe *sëmundjet virale* mund të shkaktojnë ndonjë mërziti të lehtë.
5. Edhe *pirja sistematike e alkoolit* mund të japë mërziti në disa njerëz.
6. Ndërsa tek femrat, mërzitja mund të vijë edhe si pasojë e *ndryshimeve hormonale mujore* (Premenstrual Syndrome).

18. Keni ankth?

Thjesht një ndjenjë dobësie fizike, nënvleftësimi të vetvetes apo edhe e një mungese interesi për seks mund të fshehë në vetvete një *depresion* ose *çrregullim ankthi.*

Ankthi i shfaqur kur je duke dalë për të folur para publikut është një reagim normal. Ndjenja se gjërat po vështirësohen apo një gjendje e pashpjegueshme mbi ngacmueshmërie është një përgjigje normale ndaj stresit. Një punësim i ri apo një problem që ka lidhje me marrëdhëniet me të tjerët mund të japë ankth. Një gjendje ankthi mund ta shkaktojë edhe abuzimi me kafeinë, coca cola, çaji kinez dhe marrja e ndonjë medikamenti të caktuar. Shpesh kemi ankth pa konkluduar për ndonjë shkak të natyrshëm.

Ankthi mund të shkaktojë rrahje zemre dhe djersitje; po ashtu mund të prishë edhe gjumin. Në se ankthi jep një çrregullim të qëndrueshëm të aktivitetit tuaj të përditshëm atëherë duhet patjetër të konsultoheni me ndonjë mjek.

Ja disa nga gjendjet ku shfaqet ankthi:

1. Ankthi apo ajo frikë e vazhdueshme e pabazuar që shfaqet nga përballja me kafshë, objekte apo situata të caktuara merr emrin Phobia.
2. Ato fiksime mendimesh të pakontrolluara por të vetvetëdijshme, ndaj të cilave dhe për më tepër për të qetësuar ankthin shoqërues, lindin reagime sjelljesh apo veprimesh të përpunuara në formë rituali e deri me efekte nganjëherë të dhunshme apo të turpshme quhen *çrregullime obsesivo – kompulsive* (Obsessive-Compulsive Disorder).
3. *Lënia e pasionit ndaj duhanit, alkoolit, drogës apo kumarit* shkaktojnë ndjenja të forta ankthi.
4. *Mbingarkesat stresuale* në momente të veçanta të jetës shkaktojnë ndjenja të forta ankthi.
5. Në se keni rënie peshe pavarësisht oreksit të mirë dhe sytë e keni të dala mund të keni *shtim të funksionit të gjëndrës tiroide* (Hyperthyroidism).

19. Keni të kruara nëpër trup?

Ajo gjendje e acaruar e lëkurës në të cilën mbizotëron dëshira e madhe për tu kruar, ka shkaqe të shumta midis të cilave janë ato alergjike dhe in-

fektive. Të kruarat mund të interesojnë tërë trupin ose mund të mbesin të kufizuara në një zonë të vogël. Pamja e lëkurës mund të jetë ndryshuar qysh para se të fillojnë të kruarat por ajo mund të ndryshojë pamjen edhe si pasojë e të kruarave intensive.

Ja disa nga shkaqet që japin të kruarat në trup:

1. Në se të kruarat janë të kufizuara *në kokë* ose *në zonat gjenitale të femrave* apo *në anus,* shkaqet e tyre janë të trajtuara në temat përkatëse me *nr. 22, 62* dhe *38*.
2. Në se të kruarat janë të kufizuara në zonat gjenitale të meshkujve ju mund të keni një infeksion *mykotik* ose *parazitar* (Ringworm, Pubic Lice).
3. Në se keni *puçrra* dhe ndërkohë merrni mjekim, ka mundësi ta keni prej *medikamenteve* por në se nuk merrni mjekim, shkaqet në këtë rast trajtohen në temën me *nr. 20.*
4. Në se keni zverdhje të lëkurës së trupit dhe të sklerave të syve atëherë mund të keni *sëmundjen e Verdhëzës* (Jaundice).
5. Të kruarat mund të vijnë edhe në se keni lëkurë të thatë. Në këtë rast duhet të aplikoni *pomada që lagështojnë* lëkurën.

20. Keni probleme me lëkurën?

Problemet me lëkurën shkaktohen nga ndonjë infeksion i lokalizuar, nga alergjia ose nga ngacmueshmëria. Zakonisht, problemet me lëkurën nuk janë serioze por në se interesojnë një zonë të zgjeruar të trupit, ata bëhen të bezdisshme. Në se ju del një ënjtje sidomos me ngjyrë të errët ose ju shkaktohet një plagë apo problemi me lëkurën ju sjell shumë bezdi dhe zgjat më shumë se një muaj atëherë ju duhet të konsultoheni me ndonjë mjek.

Në mënyrë të përmbledhur po ju japim disa nga shkaqet që japin probleme me lëkurën:

1. Në se keni ethe duhet të lexoni temën me *nr. 21. Puçrat me ethe.*
2. Në se keni të kruara dhe zona e dëmtuar e lëkurës ka një përskuqje luspore mund të keni *Seborrhoeic Dermatitis*; por në se krahas kësaj përskuqje luspore ka edhe puçrra në formë flluskash të imta të lëngëzueshme atëherë mund të keni *Eczema.* Në se këto ankesa nuk përmirësohen brenda një jave, atëherë ju duhet të konsultoheni me ndonjë mjek. Në rast se, zona e dëmtuar ka kufij të qartë mund të keni *qerosën* (Ringworm), një infeksion mykotik i lëkurës.

Disa këshilla paraprake për trajtimin e ekzemës së duarve:

- Shmangni mbajtjen e duarve për një kohë të gjatë në ujë. Preferoni përdorimin e dor-

ezave të pambukta në vend të dorezave të lëkurës.

- Përpara se të merreni me punët tuaja të përditëshme të kopshtarisë, të mirëmbajtjes së pajisjeve shtëpiake dhe të kontaktit me detergjentë të ndryshëm, vishni doreza ose lyni duart me kremra me efekt zbutës dhe hiqni unazat.
- Lani duart me sapun të butë duke shmangur përdorimin e sapunit të sertë dhe të detergjenteve. Pas larjes së duarve mund të jetë e nevojshme lyrja e tyre me kremra zbutës.

3. Në se keni të kruara dhe ndryshime në lëkurë që shihen pas marrjes së ndonjë medikamenti atëherë mund të keni ndonjë *reaksion alergjik nga medikamentet.*
4. Në se keni të kruara dhe pulla të kuqe, me qendër disi më të skuqur, mund të keni *pickim nga insektet (Insect Stings).* Por në se jeni kafshuar nga ndonjë këpushë dhe keni temperaturë ju duhet të keni *sëmundjen Lyme* (Lyme Disease) dhe duhet të kërkoni ndihmë mjekësore.
5. Në se keni të kruara dhe zona të skuqura, disi të mbiniveluara dhe të formave të ndryshme që ikin e vijnë mund të keni *Urticaria*. Vendosni kompresa të ftohta! Në se krahas këtyre keni edhe marrje fryme atëherë duhet të kërkoni ndihmën mjekësore.

6. Në se keni skuqje dhe nxehje të lëkurës për rreth mund të keni *Cellulitis* dhe në këtë rast duhet të lajmëroni mjekun.
7. Në se shihni ndonjë ndryshim në ndonjë nishan apo një si ulçër që nuk shërohet brenda 3 javësh mund të keni *kancer lëkure* (Skin Cancer).
8. Në se keni një të ngritur apo një xhungë të fortë në dorë apo në shollën e këmbës mund të keni *lezë, veruke ose kallo* (Warts, Calluses dhe Corns).
9. Në se keni si pllakëza përskuqura si me dregëza të argjenta, të mbiniveluara dhe me kufij të qartë, atëherë mund të keni *Psoriasis.*
10. Në se keni puçrra të dhimbshme herë në formë flluskash dhe herë jo, të dala diku vetëm në një anë të trupit, atëherë mund të keni *Herpes Zoster*.
11. Në se në buzët apo mjekër, ju dalin puçrra të njoma dhe me dregëza të verdha atëherë ju mund të keni (Impetigo, Cold Sore).
12. Në se ju del një bullungë e kuqe me një qendër të verdhë mund të keni një *lungë* (Boil).

21. Keni ethe me puçrra nëpër lëkurë?

Në se keni temperaturë është mirë të shikohesh edhe për ndonjë ndryshim nëpër lëkurë. Zakonisht kjo mund të jetë e shkaktuar nga infeksione virale, shumica e të cilëve nuk përbëjnë ndonjë rrezik serioz megjithëse nganjëherë prapa kësaj mund të fshihet një infeksion potencialisht i rrezikshëm siç është meningjiti.

Kujdes! A. Duhet të thërrasësh urgjencën mjekësore në se shpërthimet në lëkurë dhe ethja janë të shoqëruar me ndonjë nga shenjat e mëposhtme:

- Përgjumje jo e zakonshme
- Kriza përpëlitjesh
- Temperatura arrin 39° C
- Frymëmarrje e shpejtuar jo e zakonshme
- Frymëmarrje e zhurmshme ose e vështirësuar
- Dhimbje e fortë koke.

B. Duhet dalluar puçrra e thjeshtë nga purpura. Në se puçrra nuk humbet ngjyrën përtej gotës që e mban të shtypur atë, atëherë ajo quhet *Purpur*. Purpurat i dalin herë pas here disa të moshuarve nëpër duar e trup dhe nuk kanë nevojë për mjekim. Por në raste të tjera ndaj atyre duhet tu kushtojmë një vëmendje serioze mjekësore.

Ja disa nga shkaqet e një temperature me puçrra në lëkurë:

1. Në se kemi të kruara dhe puçrra në formë flluskash të shpërndara në të gjithë trupin atëherë mund të kemi sëmundjen infektive të *varicelës* (Chickenpox).
2. Në se kemi puçrra të skuqura më tepër në qendër atëherë mund të keni *Sëmundjen e Lyme* (Lyme Disease).
3. Në se do të kemi njolla të rrafshëta, me ngjyrë të kuqe të errët dhe që nuk zbehen pas shtypjes p.sh. me gotë atëherë mund të kemi një *reaksion të rëndë alergjik* (Drug Allergy). Por kjo mund të shkaktohet edhe prej një *sëmundje gjaku* (Thrombocytopenia; në fëmijët quhet Henoch-Schönlein Purpura). Në rast se krahas këtyre shenjave, kemi edhe njërën nga shenjat e mëposhtme si dhimbje të forta në kokë, pështjellim, frika nga drita, dhimbje e vështirësi për të përkulur qafën, ndjenjë të vjellë apo të vjella atëherë mund të keni (Meningitis) dhe në këtë rast duhet thirrur urgjenca mjekësore.
4. Në se keni njolla të kuqe të zbehta që zhduken pas shtypjes krahas shenjave të tjera si kullim hundësh, kollë dhe sy të skuqur atëherë ju mund të keni *Fruthin* (Measles). Ndërsa në rast se krahas këtyre njollave keni edhe dhimbje fyti, atëherë ju mund të keni *fytin e sëmurë.*
5. Në se keni pulla me një të kuqe të ndezur

sidomos nëpër faqe që shoqërohen edhe me dhimbje të forta të kyçeve atëherë mund të keni *Infeksionin parvovirusal* (Parvovirus Infection). Zakonisht kjo sëmundje shfaqet në moshën fëminore dhe lë imunitet.

6. Në se keni puçrra me një ngjyrë të kuqe të lehtë që në fillim shfaqen në fytyrë e pastaj fillojnë e zbresin nga trungu i trupit e deri në gjymtyrët atëherë ju mund të keni ose *Rubeolën* (fruthi gjerman) (Rubella) ose *Rozeolën fëminore* (Roseola Infants)

22. Keni probleme me flokët dhe lëkurën e kokës?

Ja disa nga shkaqet që hapin probleme me flokët dhe me lëkurën e kokës:

1. Në se 2-3 muajt e fundit kanë filluar t'ju rrallohen flokët, kjo gjë mund të jetë shkaktuar nga që mund të keni pasur ndonjë *sëmundje të rëndë e të zgjatur* dhe në se jeni femër mund të keni *lindur* një fëmijë apo keni *ndaluar të merrni kontraceptivët.* Zakonisht flokët e rënë pas lindjes rriten vetvetiu pas rreth 3 muajsh.
2. Në se ju krahas rënies së flokëve keni edhe lodhje, shtim të përtharjes dhe ashpërsisë së lëkurës, rritje të ndjeshmërisë ndaj të ftohtit dhe shtim të pashpjegueshëm të peshës trupore atëherë ju mund të keni

rënie të funksionit të gjëndrës tiroide (Hypothyroidism).

3. Njëri nga shkaqet e rënies së flokëve është edhe Marrja e disa medikamenteve.
4. Shkaqe të tjerë të rënies së flokëve mund të jenë edhe *metodat e ndryshme që përdoren me qëllim zbukurimin e flokëve* si p.sh. thurja e shtrënguar e flokëve, përdorimi i cilindrave apo mashave të nxehta tek flokët dhe zbardhja apo lyerja e flokëve. Në rast se floku juaj është dëmtuar rëndë nga përdorimi i kimikateve dhe i mjeteve nxehëse mund t'ju ndihmojë prerja shkurt e flokëve.
5. Në se ju bien flokët sipër ballit apo në majë të kokës, ky është një *fenomen karakteristik* që ndodh tek *meshkujt,* por mund të shfaqet edhe tek *femrat* në rast të një *Çekuilibri hormonal.*
6. Në rast se keni rënie të lokalizuar të flokëve dhe kjo zonë është e rrethuar nga një rritje normale të flokëve atëherë ju mund të keni *qerosën e kokës* (Ringworm) që është një infeksion mykotik të lëkurës së flokëve ose *Alopecia* që është një mbindjeshmëri e organizmit ndaj hormonit mashkullor të testosteronit.
7. Në se keni *Zbokth* të flokëve (Dandruff) me apo pa të kruara, provoni të lani flokët me një shampo antizbokth. Në se përmirësimi

nuk do të ndodhë brenda muajit atëherë ju duhet të konsultoheni me ndonjë doktor se mos keni *Eczema* apo *Psoriasis.* Zbokthi i gjeneralizuar quhet_Seborhoeic Dermatitis. Zbokthi mund të shoqërohet me infeksionin e qerpikëve (Blepharitis).

8. Në se keni vetëm të kruara të kokës ndjek këshillat për të trajtuar *Morrin* e kokës (Head Lice). Pas lyerjes së flokëve me solucionin apo shampon e rekomanduar ju duhet te krehni flokët me një krehër të imët në mënyrë që të pastrohet floku nga vezët dhe morrat e ngordhur.

23. Ju dhembin dhe ju ngacmojnë sytë?

Dëmtimi, infeksioni dhe alergjia mund të jenë shkaqet më të zakonshme të ngacmimeve të syve. Një skuqje e padhembshme e së bardhës së syve është një mbingarkesë lokale e qarkullimit të gjakut e cila normalisht duhet të pastrohet vetvetiu pa pasur nevojë për trajtim.

Kujdes! Në se ju mbani lente kontakti dhe ndërkohë ndjeni dhimbje dhe ngacmim të syve duhet që pa vonesë ta hiqni atë dhe mos i rivendosni lenten pa qartësuar dhe mjekuar shkakun e kësaj gjendje. Në se kjo dhimbje është shkaktuar nga një papastërti poshtë lentës, kjo mund të rrezikojë gërvishtjen e kornesë. Sidoqoftë duhet të konsultohesh me opticienin tuaj.

Ja disa nga shkaqet që mund të shpien në dhimbjen dhe ngacmimin e syve:

1. Në se keni dëmtuar sytë dhe që prej asaj dite shikimi juaj vjen gjithmonë duke u keqësuar duhet domosdo t'i telefononi doktorit tuaj sepse mendohet që keni një dëmtim serioz të syve. Në se nuk e keni të dëmtuar pamjen, fillimisht mund të mendohet ndonjë *trup i huaj* mbetur në sy (Foreign Body in the eye) e cila fillimisht mund të mendohet për tu hequr me larjen e syve me ujë të rrjedhshëm. Në se ju ka rënë *lëndë kimike* në sy fillimisht duhen larë sytë me ujë të rrjedhshëm dhe ndërkaq urgjentisht duhet të mendoni për të shkuar në spital.
2. Në se keni dhimbje të syve dhe shikimi bëhet i mjegulluar ju mund të keni *Acute Glaucoma* ose *Uveitis.* Në këtë rast duhet t'i telefononi menjëherë mjekut tuaj.
3. Në se keni dhimbje të syve por shikimi nuk duket të jetë prishur dhe qepalla e poshtme duket si e futur përbrenda atëherë ju mund të keni *Entropion* dhe në rast se qepalla është se e dalë përjashta atëherë ju mund të keni *Ectropion.* Sidoqoftë në të dyja rastet këshillohet të konsultoheni me mjekun tuaj.

4. Në se keni dhimbje të syve dhe krahas kësaj keni skuqje dhe përlotje të tyre ju mund të keni *dhimbjen e kokës që afron me migrenën (Cluster Headaches).*
5. Në se ndjeni sikur keni ndjenjën e rërës në sy, skuqje, përlotje dhe glepa në sytë, ju mund të keni *Conjunctivitis* që shkaktohet nga ndonjë infeksion apo alergji.
6. Në se ndjeni sikur keni rërë në sy por nuk keni përlotje dhe glepa ju mund të keni *Keratoconjunctivitis sicca.*
7. Në se keni të kruara, acarim dhe glepa në buzët e qepallave të syve, mund të keni *Blepharitis.*
8. Në se keni një xhungë të kuqe në buzët e qepallave të syve mund të keni *byc* që është një infeksion i rrënjës së qerpikut ose *Chalazion* që është një infeksion i gjëndrës së qepallave.

24. Keni shikimin e turbullt ose të dëmtuar?

Me çrregullim të pamjes kuptojmë pamjen e mjegulluar dhe të dyfishuar. Mund të keni gjithashtu edhe shkrepje dritëzash ose njolla lundruese. Çrregullimet e shikimit mund të vijnë për shkak të një problemi në njërin apo në të dy sytë apo të një dëmtimi në ato zona të trurit ku proçesohet informacioni i shikimit. Në se shikimi juaj

prishet në mënyrë të papritur ju duhet të konsultoheni menjëherë me mjekun tuaj.

Ja disa nga shkaqet që shpien në dëmtimin e shikimit:

1. Në se dëmtimi i shikimit tuaj zgjat më pak se 24 orë dhe ju keni dëmtuar kokën 48 orët e fundit, mendohet se keni dëmtuar *atë zonë të trurit që përgjigjet për shikimin* (Head Injuries).
2. Në se dëmtimi i shikimit tuaj zgjat më pak se 24 orë dhe konsiston në një mjegullim të shikimit ose në një humbje të papritur të një pjese ose të tërë pamjes në një ose në të dy sytë atëherë ju mund të keni *bllokimin e asaj ene gjaku* që furnizon trurin ose syun ose mund të keni një gjendje shumë serioze që quhet *çkolitja e retinës* (Retinal Detachment).
3. Në se dëmtimi i shikimit tuaj zgjat më pak se 24 orë dhe konsiston në pamjen e shkrepjeve në formë dritëzash ose njolla lundruese, një shkak i mundshëm i kësaj gjendje është *Migraine* por një vlerësim urgjent mjekësor është i nevojshëm për të përjashtuar gjendje të tjera më serioze.
4. Në se dëmtimi i shikimit tuaj zgjat më pak se 24 orë dhe konsiston në pamjen e dyfishtë ju mund të keni *aksident vaskular akut trunor* (Stroke, Subarach-

noid Haemorrhage). Në të katër rastet e mësipërme duhet të konsultoheni menjëherë në spital.

5. Pamja e dyfishuar mund të ndodhë edhe për shkak të një *anormaliteti në muskujt që lëvizin sytë* (Double Vision).

6. Në se pamja e mjegulluar zgjat më shumë se 24 orë, atëherë kjo gjendje mund të shkaktohet nga *shtimi i nivelit të sheqerit në gjak* ose nga *Diabetic Retinopathy*.

7. Në persona mbi moshën 50 vjeç edhe *cataract* (humbja e transparencës së lentes së syut) mund të shkaktojë pamje të mjegullt.

8. Në persona mbi moshën 50 vjeç shkaktohet një çrregullim pamje me emrin *Presbyopia* e cila është një gjëndje që përkeqësohet gradualisht me kalimin e moshës e ka të bëjë me humbjen e mprehtësisë së syrit për të fokusuar objektet e afërta.

9. Shkaktarë për çrregullime të shikimit janë edhe *Marrja e disa medikamenteve.*

25. Keni humbje dëgjimi?

Humbje dëgjimi quhet një pakësim gradual ose i menjëhershëm i aftësisë për të dëgjuar qartë në njërin ose në të dy veshët. Është e rrallë hum-

bja totale dhe e vazhdueshme e dëgjimit. Bllokimi nga dylli apo ndonjë infeksion i veshit mund të shkaktojë humbje të përkohshme të dëgjimit.

Ja disa nga shkaqet që mund të çojnë në humbje të dëgjimit:

1. Në se ju dalin sekrecione nga kanali i veshit është e mundshme të keni *infeksion të veshit të jashtëm* (Otitis externa).
2. Në se ndjeni se veshi juaj është i bllokuar dhe krahas kësaj ju kullojnë hundët apo ju janë zënë hundët, kjo gjendje mund të vijë nga bllokimi i një tubi që lidh veshin e mesëm me fytin që vjen si rezultat i një *rrufe të zakonshme* (Common Cold). Për të lehtësuar këtë gjendje mund të bësh procedura thithje të avujve nga një enë që valon dhe me kokën të mbuluar me një peshqir.
3. Në se keni marramendje dhe ju tingëllon diçka në vesh ju mund të keni *sëmundjen e Menier* (Meniere's Disease), *neuromën akustike* (Acoustic_Neuroma) apo shkak mund të jetë ndonjë_*sëmundje nervore*. Kjo mund të vijë edhe prej marrjes së ndonjë *medikamenti* dhe në rastet kur *ndigjohet shume muzikë* apo kur qëndrohet në *ambiente me shumë zhurmë.* Në se keni pasur ndonjë nga familja me këtë shqetësim atëherë mund të vuani nga *skleroza e veshit* (Otosclerosis).

4. Ndër mbetjet që mbesin në fazën e kroniçizimit të *Encefaliteve* dhe *Meningiteve* mund të jetë edhe humbja e dëgjimit.
5. Në se jeni mbi 50 vjeç dhe keni humbje graduale të dëgjimit, kjo mund të vijë nga *presbyacusis* ose nga *grumbullimi i dyllit të veshit* (Wax Blockage).

26. Keni dhimbje veshi?

Dhimbja në njërin apo në të dy veshët është një simptomë që vihet re më tepër tek fëmijët. Kjo gjendje shkaktohet zakonisht si pasojë e një infeksioni në veshin e jashtëm ose të brendshëm. Sidoqoftë, kur kemi një gjendje disi e tolerueshme, kjo gjë mund të shkaktohet nga bllokimi që jep *Dylli i veshit.* Një infeksion i rëndë dhe i vazhdueshëm i veshit të mesëm mund të shkaktojë dëmtim të dëgjimit.

Ja disa nga shkaqet që mund të shkaktojnë dhimbjen e veshit:

1. Në se tërhiqni bulën e veshit dhe ndjeni se dhimbja u shtohet, ekziston mundësia të keni një *infeksion të veshit të jashtëm (Otitis Externa)* ose ndonjë *puçërr qelbi* në kanalin e veshit (Boil).
2. Në se nga kanali i veshit të sëmurë kullojnë sekrecione mund të keni *infeksion të veshit të mesëm* (Otitis Media) e shoqëruar me një *çarje të lodrës*

së veshit); një tjetër mundësi është që të keni ndonjë *infeksion të veshit të jashtëm* (Otitis Externa).

3. Në se nga kanali i veshit të sëmurë nuk kullojnë sekrecione por jeni me një *Gjendje gripale* si p.sh. me hundë të zëna dhe me sekrecione, dhimbja shoqëruese e veshit mund të vijë nga një infeksion i veshit të mesëm. Në këtë rast mund të pikosh në hundë nafazolin dhe mund të marrësh ilaçe kundër dhimbjes. Në se dhimbja e veshit vazhdon më gjatë se dy ditë duhet të konsultohesh me ndonjë mjek.
4. Në se dhimbja e veshit ju ka filluar menjëherë pas një udhëtimi me aeroplan atëherë kjo gjë mund të jetë shkaktuar nga *Barotrauma*. Në se kjo gjendje vazhdon për më tepër se 24 orë atëherë ju duhet të konsultoheni me ndonjë mjek.

27. Keni acarim të fytit?

Ndjenja e një acarimi në fyt është një simptomë që shumë njerëz e kanë herë pas here dhe është shenja e parë e një infeksioni të zakonshëm të stinës apo e një gjendje virale banale. Ju mund ta kuroni vetë një acarim të zakonshëm fyti deri atëherë kur shenjat nuk janë shumë të rënda dhe

serioze. Acarimi i fytit mund të ndodhë edhe pas abuzimeve me *të pirit e duhanit,* nga *të gërthiturat* dhe pasi kemi *kënduar* shumë.

Ja disa nga shkaqet që mund të shkaktojnë acarimin e fytit:

1. Në se acarimi i fytit shoqërohet vetëm me temperaturë të lartë atëherë mund të keni *Pharyngitis* dhe *Tonsillitis*. Për të lehtësuar këtë gjendje mund të ndiqni këshillat e mëposhtëme:
   - Pini shumë lëngje, sidomos të ngrohta dhe shumë të ftohta.
   - Hani akullore dhe përdorni ujë gjysmë të akullt.
   - Bëni gargara me ujë të kripur dhe të ngrohtë.
   - Pini ilaçe kundra dhimbjes si paracetamol etj.
   - Mbani në gojë tableta me përmbajte anestetiku (të përshtatshme për të rritur).
   - Mbani ajrin e dhomës të lagështuar me avuj uji.

   Në se shenjat nuk gjejnë përmirësim brenda 2 ditësh atëherë konsultohu me doktorin tënd.
2. Në se keni dhimbje të pa përcaktuara trupi, sekrecione nga hundët, dhimbje koke dhe kollë atëherë mund të

keni *sëmundje virale të stinës* (Common Cold) apo *gjëndje gripale* (Influenza). Në se shenjat nuk gjejnë përmirësim brenda 2 ditësh atëherë konsultohu me doktorin tënd.

3. Në se keni temperaturë të lartë dhe kuptoni se keni ënjtje në bel dhe në sqetull (nga rritja e limfonodulave), ju mund të keni *Infectious Mononucleosis.*

28. Keni ngjirje apo humbje zëri?

Ngjirja *e papritur* e zërit është një simptomë i zakonshëm i infeksionit të rrugëve të sipërme të frymëmarrjes që përfshin larynksin dhe kordat vokale. Infeksione të tilla shkaktohen thuajse gjithmonë nga viruset. Ngjirja apo humbja *graduale* e zërit në më të shumtat e rasteve shkaktohet nga mbipërdorimi i zërit, pirja e duhanit dhe më rrallë nga kanceri i laringut.

Kujdes! Në rastet kur ngjirja apo ndryshimi i timbrit të zërit zgjat në *më shumë se 2 javë,* atëherë është mirë që të konsultohemi me ndonjë mjek për të përjashtuar fillimin e zhvillimit të një *kanceri të larinksit.*

Ja disa nga shkaqet që mund të shkaktojnë ngjirjen apo humbjen e zërit:

1. Në se keni mbi një javë ngjirje zëri dhe pini duhan atëherë ju mund të keni *Laryngitis,* një inflamacion kronik i

kordave vokale të fytit. Në njerëz që konsumojnë rregullisht duhanin, një tjetër mundësi është edhe *kanceri i larinksit* (Cancer of the larynx).

2. Në se keni mbi një javë ngjirje zëri, dhe ndjeni lodhje, keni tharje dhe ashpërsim të lëkurës, mbindjeshmëri ndaj të ftohtit dhe rritje të pashpjegueshme të peshës, ju mund të keni *rënie të funksionit të gjëndrës tiroide* (Hypothyroidism).
3. Në se keni mbi një javë ngjirje zëri dhe ndërkohë keni një profesion të tillë që kërkon mbipërdorim të zërit si p.sh. këngëtar, aktor apo mësues ju mund të keni *nyje në kordat e zërit* ose *infeksion të këtyre kordave* (Laryngitis).
4. Në se brenda një jave ju keni sekrecione nga hundët, teshtima, kollë dhe acarim të fytit atëherë këtë pezmatim të kordave të zërit mund ta ketë shkaktuar një infeksion viral i fytit. Në këtë rast ju rekomandohet thithje të avujve të ujit. Në se nuk ndjeheni më mirë brenda dy ditësh duhet të konsultoheni me ndonjë mjek.
5. Në se brenda një jave ju keni kënduar dhe keni përdorur zërin më tepër se zakonisht atëherë në këtë rast ju rekomandohet thithje të avujve të ujit.

Në se nuk ndjeheni më mirë brenda dy ditësh duhet të konsultoheni me ndonjë mjek.

6. Në rast se brenda një jave, ju keni ndenjur në një ambient ku është pirë *shumë duhan*, atëherë në këtë rast ju rekomandohet thithje të avujve të ujit. Në se nuk ndjeheni më mirë brenda dy ditësh duhet të konsultoheni me ndonjë mjek.
7. Në rast se brenda një jave, ju keni thithur *pluhur, gazra apo tymra* të ndryshëm, kjo gjë mund të dëmtojë rëndë rrugët respiratore prandaj është mirë të komunikoni urgjentisht me ndonjë mjek.

29. Keni kollë?

Kolla është një mekanizëm mbrojtës i organizmit për të pastruar rrugët e frymëmarrjes nga grimcat e thithura me frymë dhe nga sekrecionet. Një kollë e vazhdueshme vjen si pasojë si e pezmatimit të mushkërive ose e efektit të irritantëve si p.sh. tymi i duhanit. Një kollë e vazhdueshme kërkon konsultimin e një mjeku.

Kujdes! Në se ndonjëherë ju takon të shihni se në gëlbazën tuaj ka rrema gjaku dhe në përgjithësi ndjeheni mirë, nuk është nevoja për tu shqetësuar sepse kjo mund të jetë shkaktuar nga ndonjë

gërvishtje e mukozës së fytit. Sidoqoftë në se konstatimet e këtilla bëhen më të shpeshta, atëherë është mirë që pa vonesë të konsultoheni me ndonjë mjek.

Ja disa nga shkaqet që mund të shkaktojnë kollën:

1. Në se keni një kollë prej jo me shumë se 48 orësh dhe temperaturë, mund të keni ndonjë sëmundje virale si *gripi* (Influenza) etj. Në rast se keni edhe gëlbazë atëherë mund të keni *infeksion i pemës bronkiale* (Acute Bronchitis) Në rast se përveç këtyre shenjave keni marrje fryme dhe dhimbje gjoksi gjatë frymëmarrjes, atëherë mund të keni një ftohje të rëndë të mushkërive *(Pneumonia).* Duhet të lidheni menjëherë me mjekun.
2. Në se keni një kollë prej jo më shumë se 48 orësh por pa temperaturë dhe ju keni thithur *copëza të vogla lëndësh ushqimore,* në këtë rast kolla është një refleks i natyrshëm i organizmit për të nxjerrë trupin e huaj të vendosur në mushkëritë. Në se kolla nuk ka pushuar brenda një ore atëherë lidhu me doktorin tënd. Në se keni Thithur *tym* duhani, tym zjarri apo *pluhur* atëherë për të hequr ngacmimin e mushkërive duhet të paktën të dilni në një ambient me ajër të pastër. Në se keni aca-

rim të fytit dhe sekrecione nga hundët atëherë mund të keni të *ftohtin e zakonshëm* (Common Cold). Në këtë rast këshillohet thithja e avujve të ujit.

3. Në se pini duhan dhe keni kollë mbi dy ditë atëherë mund të keni *sëmundjen mushkërore obstruktive kronike* (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) ose edhe ndonjë *kancerin parësor të mushkërive* (Primary Lung Cancer).
4. Një kollë pa ndonjë shenjë tjetër mund të vijë edhe si rezultat i *Astma,* një *pamjaftueshmërije kronike të zemrës* (Chronic Heart Failure), një *refluksi ushqimor gastro ezofageal* (Gastro-Oesophageal Reflux) apo nga marrja e ndonjë *medikamenti* si p.sh. enalaprili.

30. Keni marrje fryme?

Marrja e frymës pas një ushtrimi fizik dhe që normalizohet në gjendjen e qetësisë është fiziologjike. Por në se marrja e frymës vjen edhe në gjendje qetësie apo edhe pas një aktiviteti të zakonshëm si p.sh. gjatë veshjes së trupit, atëherë duhet të konsultoheni me ndonjë mjek sepse kjo gjë mund të jetë një simptomë e rëndësishme e ndonjë çrregullimi në zemër apo në mushkëri.

Kujdes! Në se papritmas keni marrje fryme të rëndë dhe buzët e nxira blu duhet të thirrni

menjëherë autoambulancën. Si ndihmë të parë, personit duhet ti lironi rrobet, dhe ta vendosni në pozicion gjysmë ndenjur.

Ja disa nga shkaqet e marrjes së frymës:

1. Në se krahas marrjes së frymës keni edhe dhimbje gjoksi duhet të lexoni temën me *nr. 41,* mbi Dhimbjet e gjoksit.
2. Në se marrja e frymës shoqërohet me gulçimë duhet të lexoni temën me *nr. 31* mbi Gulçimat.
3. Në se keni disa ditë apo edhe më gjatë me marrje fryme dhe ju ënjten këmbët mund të keni *pamjaftueshmëri kronike të zemrës* (Acute Heart Failure).
4. Në se jeni duhanpirës, keni edhe kollë me gëlbazë atëherë mund të keni *sëmundjen kronike obstruktive të mushkërive* (Chronic Obstructive Pulmonary Disease).
5. Në se keni pasur kontakt me pluhurat, tymrat, ambiente korrjesh, zogj kafazi apo kafshë të ndryshme atëherë marrja e frymës mund të ketë *shkak alergjik* (Extrinsic Allergic Alveolitis).
6. Në se keni të fikët apo ndjenjë të fikmi, zbehtësi dhe një lodhje të pashpjegueshme ju mund të keni *Anaemia.*
7. Në se marrja e frymës ka filluar paprit-

mas brenda 48 orësh dhe keni pasur një operacion kirurgjikal apo keni ndenjur shtrirë nga ndonjë sëmundje apo nga ndonjë aksident apo keni lindur fëmijë brenda një periudhe 2 javore, atëherë mund të keni pësuar *bllokim të enëve të gjakut në mushkëri nga copëza të mpiksura gjaku* (Pulmonary Embolism). Në këtë rast duhet lajmëruar urgjentisht autoambulanca.

8. Në se keni temperaturë dhe kollë mund të keni *Pneumonia.* Duhet ti telefononi menjëherë mjekut.
9. Në se zgjoheni papritmas natën dhe keni gëlbazë të bardhë ose me shkumë ngjyrë rozë atëherë mund të keni *Pamjaftueshmëri Akute të Zemrës* (Acute Heart Failure) nga përmbytja e mushkërive me ujë. Duhet ti telefononi menjëherë mjekut.
10. Në se marrja e frymës ju fillon menjëherë pasi ju ka ndodhur një ngjarje traumatike atëherë kjo gjë mund të jetë shkaktuar nga *çrregullimi i ankthit* (Anxiety Disorders, Panic Attack) dhe si ndihmë e parë duhet të praktikohet thithja dhe nxjerrja e ajrit brenda një qeseje me grykën e mbyllur në gojë. Kjo vjen nga që në këtë rast niveli i dyoksidit të karbonit në gjak është i pakësuar dhe me anë të këtij veprimi shtohet niveli i dyoksidit të karbonit.

31. Keni gulçimë?

Gërhitja e gjoksit ose nxjerrja e frymës me vështirësi me fishkëllima apo me zë çjerrës vjen nga ngushtimi ose nga pengesa te ndryshme në rrugët e frymëmarrjes. Kjo mund të vijë nga një infeksion, nga një astmë, nga pellgëzimi i lëngjeve të gjakut në mushkëri, nga thithja e pluhurave të ndryshëm dhe në rastet më të rralla nga zhvillimi i ndonjë tumori.

Ja disa nga arsyet që çojnë në shfaqjen e frymëmarrjes së vështirësuar:

1. Në se pas një zgjimi të papritur natën ngrihesh me ankth nga ndjenja e mos ngopjes me ajër, vështirësie në frymëmarrje dhe duke nxjerrë një gëlbazë të shkumëzuar të bardhë ose ngjyrë rozë, atëherë mund të keni përmbytje të mushkërive nga grumbullimi i tepruar aty i lëngjeve të gjakut si rezultat i *pamjaftueshmërisë akute të zemrës* (Acute Heart Failure). Duhet lajmëruar urgjentisht autoambulanca! Ndërkohë ju duhet të ndihmoni vetveten duke treguar qetësi dhe duke ndenjur në një pozicion sa më komfort duke vendosur duart në gjunjët e tuaj dhe me jestikë prapa shpine duhet të rrini gjysmë ndenjur.
2. Në se mungesa e papritur e frymëmarrjes shoqërohet me fishkëllima gjoksi kryesisht gjatë nxjerrjes së ajrit

atëherë mund të keni Bronchial Asthma. Në këtë rast duhet të lajmëroni urgjentisht mjekun tuaj!

Për të pakësuar atakët e astmës duhet:

- Të mos pini duhan dhe të evitoni ambientet me atmosferë të ndotur dhe me smog.
- Për të kalitur trupin tuaj merruni me gjimnastikë dhe me not. Evitoni ti bëni këto ushtrime jashtë në se është ftohtë. Evitoni të keni të bëni me substanca që kanë efekt alergjik; mos mbani në shtëpi kafshë që me qimen e tyre mund t'ju alergjizojnë.
- Mbani gjithmonë me vehte pompat që ju lirojnë frymën.
- Në se krizat astmatike acarohen nga stresi, praktikoni ushtrime relaksuese.

3. Në se mungesa graduale e frymëmarrjes shoqërohet me kollë dhe temperaturë atëherë mund të keni Acute Bronchitis.
4. Në se mungesa e frymëmarrjes ka shumë kohë që ka filluar dhe shoqërohet me kollë me gëlbazë ju mund të keni *sëmundjen mushkërore kronike obstruktive* (Chronic Obstructive Pulmonary Disease). Duhet të lini takim me ndonjë mjek!

32. Keni vështirësi në gëlltitje?

Zakonisht vështirësitë në gëlltitje hasen në infeksionet e fytit. Sidoqoftë, në se këto vështirësi zgjasin atëhere shkaku i këtij çrregullim kërkohet në stomak dhe në ezofag (tubi që lidh fytin me stomakun).

Ja disa nga shkaqet e vështirësive në gëlltitje:

1. Në se fyti juaj është i acaruar nga infeksioni atëhere duhet të lexoni temën me *nr. 27.*
2. Në se ju keni ngrënë ndonjë ushqim që ka pasur ndonjë *diçka të fortë e të mprehtë* si p.sh. hala peshku, ka mundësi që ai ose mund të ketë gërvishtur fytin por edhe mund të ketë ngelur aty. Telefonoi menjëherë mjekut tuaj!
3. Në se ju keni ndjenjën se diçka ju ka mbetur në fyt atëherë mundet të keni ndonjë *çrregullim ankthi* (Anxiety Disorder).
4. Në se të duket sikur ushqimi po të ngjitet deri në fyt duke të dhënë një dhimbje djegëse në mes të gjoksit e cila theksohet sidomos kur përkulesh përpara apo kur rrrin shtrirë atëherë kjo mund të vijë nga *ngjitja e ushqimit nga stomaku lart për në ezofag* (Gastro-Oesophageal Reflux), nga *ngushtimi i vetë ezofagut* (Oesophageal Stricture) si rezultat i zhvillimit të ndonjë *kanceri* (Cancer of the oesophagus) ose

nga një *çrregullimi i muskulaturës ezofageale* (Achalasia).

Si mund të lehtësohet dhe të prevenohen rishfaqjet e refluksit gastro-ezofageal:

- Merr ilaçe antiacidë për të neutralizuar aciditetin e theksuar të lëngut gastrik.
- Evito ushqimet pikante, të tharta, me domate, të yndyrshme, me kajmak dhe çokollatat.
- Evito alkoolin, kokakolën dhe kafen.
- Ndalo duhanin.
- Mendo të biesh nga pesha.
- Ha pak e shpesh ushqim duke evituar ngrënjen vonë në darkë.
- Pas ushqyerjes nuk duhet të bësh stërvitje fizike.
- Fle me dy jestikë në mënyrë që koka të jetë në nivel më të lartë se këmbët.

33. Keni të vjella?

Të vjellat shkaktohen më tepër nga ngacmimet apo inflamacioni i traktit tretës. Por ato mund të shkaktohen edhe si rezultat i dëmtimeve të tru-

rit, nga një çrregullim në veshin e brendshëm ose nga marrja e ilaçeve. Në se vjellja zgjat më tepër se një ditë atëherë duhet të konsultoheni me ndonjë mjek dhe mund të lexoni temën me *nr. 34.*

Kujdes! Thirrni autoambulancën në se vjellja juaj përmban:

- Rrema të pastra gjaku.
- Materiale të ngjyrosura në të zezë.
- Gjak të mpiksur.

Ja disa nga rrethanat që mund të japin të vjella:

1. Në se ju keni vjellë herë pas here javën e shkuar dy ose më shumë ditë, shih temën *nr. 34.*
2. Në se të vjellat shoqërohen me dhimbje të forta barku atëherë ju mund të keni *infeksion të zorrës së verbër* (Appendicitis). Kjo është një sëmundje serioze që kërkon ti telefonosh menjëherë mjekut!
3. Në se keni dhimbje në sy ose përqark syve dhe shikimi ju është errësuar atëherë mund të keni *ngritje të tensionit të syve* (Acute Glaucoma.) Të konsultoheni menjëherë me një mjek!
4. Në se ju merren mendtë mund të keni *çrregullime në kërmillin e*

veshit (Labyrinthitis). Deri sa të konsultoheni me ndonjë mjek rrini shtrirë dhe përpiquni të lëvizni sa më pak të jetë e mundur.

5. Në se keni temperaturë dhe jashtëqitje të ujshme ju mund të keni konsumuar ndonjë ushqim të infektuar; atëherë mund të keni *infeksion të stomakut dhe të zorrëve nga helmimi ushqimor* (Gastroenteritis, Food Poisoning). Paraprakisht pini çaj kinez dhe hani supë orizi pa kripë dhe duke mos i shtuar gjë tjetër në të. Në se nuk përmirësoheni brenda 2 ditësh duhet të konsultoheni me ndonjë mjek.
6. Në se villni pas marrjes së ndonjë *ilaçi* atëherë duhet të ndërprisni marrjen e tij.
7. Në se keni dhimbje koke, lexo temën *nr.10.*

34. Keni të vjella të herëpashershme?

Ja disa nga shkaqet që japin të vjella të herëpashershme:

1. Shpesh treguesit e parë të *shtatzënisë* janë ndjenja e vjelljes dhe të vjellat e

herëpashershme. Në se të vjellat nuk të lejojnë të marrësh sasinë e nevojshme ditore të lëngjeve atëherë duhet të konsultohesh me mjekun. Në se nuk jeni e sigurte për shtatzëninë bëni testin përkatës *(Home Pregnancy Test).*

2. Në se keni dhimbje djegëse në qendër të gjoksit që shtohet gjatë përkuljes përpara apo gjatë shtrirjes ju mund të keni *ngjitje të ushqimit nga stomaku lart për në ezofag* (Gastro-Oesophageal Reflux) ose *çrregullim të tretjes në stomak* (Dyspepsia).
3. Në se keni dhimbje në pjesën e sipërme të djathtë të barkut dhe që rrezatohet nga prapa në zonën e shpinës mund të keni *gurë në fshikëzën e tëmthit* (Gallstones).
4. Në se keni dhimbje në mesin e sipërm të barkut dhe që lidhet me ngrënien e ushqimit, kjo gjë mund të vijë nga një *ulçer peptike* (Peptic Ulcer). Në se keni rënie në peshë dhe humbje oreksi, mund të keni edhe Stomach Cancer.
5. Në se ju zverdhet lëkura e trupit dhe e bardha e syve, kjo mund të shkaktohet nga një *sëmundje mëlçie* (Jaundice, Acute Hepatitis).
6. Në rast se pini rregullisht alkool tej limiteve atëherë zhvillohet një *inflama-*

cion i pushit të stomakut (Gastritis).

7. Në se keni dhimbje koke dhe të vjella të herëpashershme por pa pasur ndjenjën e të vjellit, kjo gjë mund të jetë e shkaktuar nga një rritje e presionit të gjakut në kokë si pasojë e zhvillimit të një *hemorragjie* apo një *tumori në tru* (Subdural Haemorrhage, Brain Tumours).
8. Kur dhimbja e kokës shoqërohet me të vjella dhe me ndjenjën e të vjellit atëherë mund të keni një sëmundje karakteristike që quhet Migraine.
9. Të vjellat e herëpashershme mund të shkaktohen edhe nga *marrja e ilaçeve.*

35. Keni dhimbje barku?

Dhimbja e lehtë e barkut shpesh vjen nga ndonjë çrregullim që ndodh në stomak ose nëpër zorrë dhe zakonisht mund të kalojë pas një trajtimi të thjeshtë. Sidoqoftë dhimbjet e forta dhe të vazhdueshme të barkut sidomos të shoqëruara me simptoma të tjera tregojnë se kemi të bëjmë me një problem më serioz të cilën duhet ta investigojë mjeku.

Kujdes! Duhet të thërrasësh autoambulancën në se do të keni dhimbje të forta të barkut që zgjasin më tepër se 4 orë dhe shoqërohen me një nga simptomat e mëposhtme të rënda:

- Të vjella.
- Temperaturë.
- Barku është i fortë dhe i fryrë.
- Ndjenjë të fikmi, përgjumje dhe pështjellimi.
- Gjak në urinë apo në fekale.

Ja disa nga shkaqet që japin dhimbje barku:

1. Në rast se keni një rast me dhimbje të fortë në bark dhe që është e shoqëruar me ndonjë nga simptomat e rënda të sipër përmendura,kjo mund të jetë tregues e një *sëmundje serioze të barkut* si psh. Appendicitis.
2. Në se dhimbja është mesatare ose e thjeshtë dhe shoqërohet me jashtëqitje të ujshme atëherë mund të keni një *infeksion të zorrëve* (Gastroenteritis). Paraprakisht pini çaj kinez dhe hani supë orizi pa kripë dhe duke mos i shtuar gjë tjetër në të. Në se nuk përmirësoheni brenda 2 ditësh duhet të konsultoheni me ndonjë mjek.
3. Në se dhimbja është e lokalizuar në pjesën e sipërme të

djathtë të barkut, rrezatohet nga prapa në zonën e shpinës dhe shoqërohet edhe me të vjella atëherë mund të keni *gurë në fshikëzën e tëmthit* (Gallstones).

4. Në se dhimbja fillon nga shpina dhe lëviz në drejtim të zonës së ijëve dhe shoqërohet me ndjenjën e të vjellit ose me të vjella atëherë mund të keni *gurë në veshka* (Kidney Stones). Por kur kjo dhimbje ka tendencë të lëvizë anash shpinës dhe të përfundojë në pjesën e poshtme të barkut dhe shoqërohet edhe shpeshtimin e urinimit atëherë mund të keni *infeksion të veshkave, të rrugëve urinare dhe fshikëzës urinare* (Pyelonephritis, Cystitis).

5. Në se dhimbja është përqendruar në pjesën qendrore të sipërme të barku, ka karakter djegës, shtohet gjatë përkuljes përpara apo gjatë shtrirjes, lidhet me ngrënien e ushqimit dhe lehtësohet nga ilaçet që ulin aciditetin e lëngut gastrik, atëherë ju mund të keni *ngjitje të ushqimit nga sto-*

maku lart për në ezofag (Gastro-Oesophageal Reflux) ose *çrregullim të tretjes në stomak* (Nonulcer Dyspepsia) ose *ulçer peptike* (Peptic Ulcer). Në se dhimbja është përqendruar në pjesën qendrore të sipërme të barkut dhe nuk ka simptomat e mësipërme duhet të lexoni temën me *nr.41.*

6. Në se keni dhimbje në fund të barkut dhe jeni femër duhet të lexoni temën me *nr.60* dhe për dhimbje të vazhdueshme barku lexo temën me *nr. 36.*

36. Keni dhimbje të vazhdueshme të barkut?

Ja disa nga shkaqet që japin dhimbje të vazhdueshme të barkut:

1. Në se dhimbja e barkut përqendrohet në zonën nga beli e poshtë dhe alternohet nga periudha jashtëqitjeje të ujshme në formë të vrullshme në periudha kapsllëku që zgjasin me ditë të tëra atëherë mund të keni një sëmundje zorrësh që ka dekurs të gjatë me emrin e *zorrës së acaruar* (Irritable Bowel Syndrome) (shif temën nr.39). Kur në feçe konstatohet gjak dhe kemi rënie në peshë shkaku duhet gjetur në ekzistencën

e një varg sëmundjesh të zorrëve që kanë dekurs të gjatë si p.sh. *sëmundja divertikuloze* (Diverticular Disease), *sëmundja e Kroun* (Crohn's Disease), sëmundja e *zorrës së trashë e ulceruar* (Ulcerative Colitis), *kanceri në zorrën e poshtëme* (Colorectal Cancer). Por kur kjo dhimbje ka tendencë të lëvizë poshtë dhe anash shpinës dhe të përfundojë në pjesën e poshtme të barkut dhe shoqërohet me gjak në urinë dhe me shpeshtimin e urinimit atëherë mund të keni *infeksion të veshkave, të rrugëve urinare dhe fshikëzës urinare (*Pyelonephritis, Cystitis). Megjithatë ekziston edhe mundësia e zhvillimit të ndonjë *kanceri të veshkave* (Kindney Cancer) apo e ndonjë *tumori në fshikëzën urinare* (Bladder Tumour). Në se konstatoni ndonjë xhungë që ka dalë në rrëzë të kofshëve, rreth kërthizës, në zonën e lukthit; zhduket apo pakëson volumin e saj gjatë shtypjes ose kur rrini shtrirë; rritet kur kolliteni dhe kur ngrini ndonjë peshë, atëherë ekziston mundësia të keni *daljen e zorrës poshtë lëkurës* (Hernia). Sipas zonave ku ato shfaqen, ato marrin emrat përkatës si rrëzë barkut (Inguinal Hernia), rrëzë kofshës (Femoral Hernia), në kërthizë (Umbilical Hernia), në lukth (Epigastric Hernia). Në se keni dhimbje në fund të barkut dhe jeni femër duhet të lexoni temën me *nr.60*

2. Në se dhimbja e barkut përqendrohet në pjesën e sipërme të belit në qendër të gjoksit, ka karakter djegës dhe që shtohet gjatë përkuljes përpara apo gjatë shtrirjes ju mund të keni *ngjitje të ushqimit nga stomaku lart për në ezofag* (Gastro-Oesophageal Reflux). Në se kjo lloj dhimbje lidhet me ngrënien e ushqimit, kjo gjë mund të vijë nga një *ulçer peptike* (Peptic Ulcer). Në se keni rënie në peshë dhe humbje oreksi, mund të keni *kancer në stomak* (Stomach Cancer). Në se kjo dhimbje lidhet me *marrjen e ndonjë medikamenti*, ky ilaç duhet të ndërpritet. Por, në se është i domosdoshëm duhet të shoqërohet me ndonjë ilaç stomaku dhe të pihet pas buke dhe me një gjysmë gote ujë.
3. Në se keni dhimbje në pjesën e sipërme të djathtë të barkut dhe që rrezatohet nga prapa në zonën e shpinës mund të keni *gurë në fshikëzën e tëmthit* (Gallstones).

37. Keni tendosje në bark?

Zmadhimi i barkut mund të vijë si pasojë e *shtimit të peshës* ose *dobësisë së fijeve muskulore.* Fryrja e barkut mund të shkaktohet edhe nga ndonjë çrregullim në aparatin tretës apo urinar.

Kujdes: Një ndjenjë sikleti në pjesën e sipërme të barkut zakonisht pas ngrënies mund të ketë shkaqe të ndryshme por zakonisht vjen nga

mostretja e mirë e ushqimit (Indigestion). Zakonisht kjo gjendje vjen nga mbingrënja dhe ngrënja me shpejtësi e ushqimeve veçanërisht pikante dhe me shumë yndyrë, konsumimi i tepërt i alkoolit dhe i kafesë, marrja e disa ilaçeve që dëmtojnë stomakun si aspirina etj.

Ja disa prej masave që duhet të merrni për të pakësuar shfaqjen e episodeve të indigjestionit:

- Të hash ushqimin në porcione të vogla dhe në intervale të rregullta kohe, me qëllim që të mos mbingarkohet stomaku.
- Ushqehu 3 orë përpara se të flesh në mënyrë stomaku gjatë gjumit të jetë bosh.
- Pakëso ose elimino marrjen e alkoolit dhe të kafesë.
- Evito marrjen e ushqimeve të pasura me yndyrna si p.sh. gjalpi dhe ushqimet e fërguara.
- Mbaj një ditar ushqimor për të identifikuar se kush nga ushqimet e shkakton mostretjen.
- Bëj ushtrime gjimnastikore dhe relaksuese në mënyrë që evitosh stresin që shkakton shkrepjen e krizave të indigjestionit.
- Përpiqu të mos kesh mbipeshë dhe mundohu të vishesh me rrobe jo të ngushta.

- Në se është e mundur evito marrjen e medikamenteve që e acarojnë dhe i bëjnë dëm stomakut si aspirina apo ilaçet antirheumatizmale.

Ja disa nga shkaqet që mund t'ju sjellin fryrjen e barkut:

1. Në se brenda një dite keni tendosje të barkut dhe që shoqërohet me dhimbje të forta të barkut duhet të lexoni temën me *nr. 35*. Por në se dhimbja është më e durueshme dhe lehtësohet kur nxirrni gazra dhe kur ndjeni që po ju lëvizin zorrët atëherë kjo gjë mund t'ju vijë nga *kapsllëku* (Constipation) ose edhe nga *zorra e acaruar* (Irritable Bowel Syndrome).
2. Një dhimbje barku që zgjat më shumë se një ditë, mund të shkaktohet nga një *çrregullim menstruacionesh*, nga *marrja e kontraceptivëve* dhe nga *shtatzënia.* Në rast se keni kyçet e ënjtura lexo temën me *Nr. 51.* Në se urinoni në sasi të pakët dhe me vështirësi në nxjerrjen e urinës, kjo mund të vijë nga një *mbimbushje anormale e fshikëzës së urinës* (Urinary Retention).

38. Keni probleme me zorrën e poshtëme?

Anus është dalja e jashtme e pjesës së fundme të zorrës së trashë *(Rectum)*. Shqetësimet që mund të shkaktohen në lëvizjet e zorrëve mund të vijnë si rezultat i një çrregullimi që mund të ndodhë në rektum, anus apo në lëkurën përreth anusit. Gjakosja e anusit shkaktohet më tepër nga hemorroidet por gjithashtu mund të jetë një simptom i hershëm i një kanceri.

Ja disa nga shkaqet e problemeve që konstatohen në pjesën e fundme të zorrës së trashë:

1. Në se ju keni gjakosje, dhimbje rreth anusit ose në zonën e zorrës së fundme atëherë kjo gjë mund të shkaktohet nga *Haemorrhoids* të cilat janë zgjerim i çrregullt i venave si tek varicet në kërcinjtë e këmbëve që shkaktohen kryesisht nga kapsllëku. Në se nuk përmirësohen me pomada kortizonikësh dhe mpirse mund të trajtohen me injeksione sklerotizuese të venave ose me lidhjen e bazës së venave me lidhse llastiku. Edhe *kapsllëku* (Constipation) mund të çojë në gjakosjen e anusit. Po ashtu *kanceri i zorrës së fundme* (Colorectal Cancer) ose *i anusit* (Anal Cancer) mund të jetë shkak për gjakosjen e anusit.
2. Në se keni një plagë në formën e një gropëze të vogël që ndodhet direkt

sipër anusit në vijën ndarëse midis bythëve ju mund të keni *Pilonidal Sinus* që është një infeksion i rrënjëve të flokëve. Në se laheni me ujë të ngrohtë dhe mirrni antibiotikë ju mund të parandaloni formimin e një abcesi i cili zbrazet me shtrydhje ose me operacion kirurgjikal.

3. Në se keni të kruara që shtohen sidomos kur jeni të shtrirë në shtrat dhe në disa raste shikoni në feçet tuaja objekte si penj të bardhë që lëvizin duke u përdredhur, ju mund të keni *parazitë zorrësh* (Threadworm Infestation). Pasi sigurohet diagnoza në bazë të analizës së feçes mirret një mjekim treditor antiparazitar i cili ripërsëritet pas dy javësh.
4. Në se në zonën përreth anusit apo edhe në organet gjenitale shihen rritje të mishta në formë bishtash që kanë tendencë të bashkohen me njëra tjetrën dhe të padhembshme mendohet që të keni një *sëmundje papilomatoze seksualisht e transmetueshme me origjinë virusale* (Genital Warts). Këto rritje të lëkurshme mund të hiqen duke aplikuar lokalisht kremra speciale, duke i ngrirë, duke i djegur, duke i heq me rreze lazer, etj.

39. Keni diarre?

Diarreja e cila nënkupton jashtëqitje të shpeshta dhe të ujshme zakonisht vjen si rezultat i një infeksioni. Një diarre që vazhdon gjatë mund të jetë shkaktuar nga një çrregullimi serioz të zorrëve. Në se diarreja rishfaqet apo vazhdon më shumë se dy ditë atëherë duhet kërkuar ndihma e mjekut.

Kujdes! Në se një person ka diarre të rëndë dhe lëngjet që ai ka humbur nuk arrijnë të zëvendësohen në kohë atëherë themi që ky individ është i dehidruar. *Simptomat e dehidracionit* janë: përgjumësi, pështjellim, tharje goje, humbja e elasticitetit të lëkurës dhe mosnxjerrje urine për disa orë. Në këtë rast, më të rrezikuarit janë njerëzit e moshuar dhe fëmijët e vegjël. Në se do të keni shenjat e dehidrimit atëherë duhet të kërkoni menjëherë ndihmën mjekësore. Sidoqoftë për të ndaluar diarrenë dhe kundër dehidrimit të mëtejshëm mund të merrni masa paraprake duke pirë fillimisht vetëm çaj kinez dhe më vonë të hani supë orizi pa i shtuar në të asgjë tjetër. Ja disa nga shkaqet që mund të shkaktojnë diarrenë:

1. Në se ju keni vënë re gjak në feçe atëherë mund të keni një *infeksion parazitar zorrësh* si p.sh. Amoebiasis ose një gjendje *inflamatore ulçeroze të zorrëve* si p.sh. Colitis Ulcerative. Sidoqoftë nuk përjashtohet mundësia e *kancerit në zorrën e trashë apo të zorrës së fundme* (Colorectal Cancer).

2. Në se keni dhimbje barku që pasohet me periudha jashtëqitjeje të ujshme të formave të vrullshme dhe me përmbajtje të lartë mukusi të cilat alternohen nga periudha kapsllëku që zgjasin me ditë të tëra atëherë mund të keni një sëmundje zorrësh që ka dekurs të gjatë me emrin *zorra e acaruar* (Irritable Bowel Syndrome). Kjo sëmundje nuk paraqet rreziqe në se shfaqet kryesisht në periudhën e moshës midis 20-30 vjeç edhe mund të vazhdojë gjatë edhe në mosha të tjera. E acarojnë sëmundjen stressi, ankthi, depresioni dhe ardhja e periodave. Disa njerëz e kontrollojnë sëmundjen e tyre duke mbajtur dieta ushqimore të lartë me fibra dhe të varfër në yndyra dhe duke ndryshuar stilin e tyre të jetës. Përpiqu të veprosh si më poshtë vijon:
   - Mbaj ditarin e ushqimeve që konsumon për të zbuluar se cili nga ushqimet të ka acaruar sëmundjen.
   - Shmang gjella të gjëra; ushqimet pikante, aromatike, me erëza, të fërguara dhe me shumë yndyrë dhe produktet e qumështit, kosin, djathërat, tlynin.
   - Në se keni kapsllëkun problem (lexo temën me nr. 40) shto gradualisht marrjen e fibrave dhe në se

del problem fryrja e barkut dhe diarrea atëherë pakëso marrjen e fibrave.

- Ndërpre ose pakëso marrjen e çajit, kafesë, qumështit, kolës dhe birrës.
- Ushqehu në periudha të rregullta kohe.
- Bëj ushtrime relaksuese për të lehtësuar stresin që është një faktor shpërthyes për sëmundjen.

Si mjekim, kur keni bark përdoret buskopan për të relaksuar zorrët dhe loperamid 1-2 kokrra për të ndërprerë barkun. Kur të bëheni kaps mund të pish një kokër laksativ.

3. Kriza diarreike me dhimbje barku mund të shfaqen edhe nga *paaftësia e organizmit për të tretë laktozën* që është sheqeri natyral që gjendet tek qumështi (Laktose Intolerance). Shmangja nga produktet e qumështit mund të eliminojë problemet. Mjeku do të ju rekomandojë marrjen e kapsulave ose lëngjeve me suplement laktaze.
4. Në se i shfaqen kriza diarreike dikujt që ka qenë jashtë shtetit ose pasi të ketë pirë ujë të infektuar, ai mund të ketë një infeksion parazitar në zorrët e holla me emrin Gardiasis e cila mjekohet me një kurë antibiotiku.

5. Në se përveç diarresë keni edhe dhimbje të herëpashershme të fundit të barkut duhet të lexoni temën me *nr. 36.*
6. Në se daljet diarreike nisin pas ngrënies së një ushqimi të veçantë ekziston mundësia të keni një *alergji ushqimore* (Food Allergy) ose *intolerancë ushqimore* (Food Intollerance).
7. Ka raste kur daljet diarreike kanë lidhje me një *gjendje stresi* apo *ankthi të shprehur* (Anxiety Disorders).
8. Ka mundësi që daljet diarreike të vijnë edhe nga *marrja e ndonjë ilaçi.*
9. Në se keni ndjenjë të vjelli ose të vjella, dhimbje koke, dhimbje barku dhe temperaturë atëherë mund të keni një *infeksion të stomakut dhe të zorrëve* (Gastroenteritis) ose *helmim ushqimor* (Food Poisoning) si rezultat i ndonjë ndotje të ushqimit apo të ujit.

40. Jeni kaps?

Normalisht njerëzit dalin në banje një deri dy herë në ditë. Në se vonoheni për të dalë në banje mbi një ditë dhe feçet tuaja janë të thata atëherë mendohet se jeni kaps. Në se kapsllëku ju vjen papritmas dhe vazhdon t'ju shqetësojë edhe me ndryshimin e dietës atëherë ju duhet të konsultoheni me mjekun.

Kujdes! Keni gjak në feçe? Kjo ankesë mund të ketë rëndësi vitale prandaj kur e konstatoni një gjë të tillë duhet të konsultoheni me mjekun. Gjakosja me gjak të pastër i anusit zakonisht vjen nga majasëlli. Ngjyrosja e feçeve në të zezë zakonisht vjen nga ndonjë ulçer në stomak. Mund të dyshohet një kancer në zorrën e fundme në se shihen rrema gjaku. Në rastet e padukshme, gjaku në feçe mund të konstatohet edhe me anë të analizave laboratorike.

Masa preventive ndaj kapsllëkut:

- Të pasuroni dietën tuaj të përditshme me ushqime të pasura me përmbajtje të lartë fibrash (karbohidratesh) si buka, brumërat, makaronat, patatet dhe veçanërisht me përmbajtje krundesh, buke me miell të pasitur, drithëra, fruta, lakra, sallata jeshile, lëvoren e patates, bathët dhe bizelet e thata.
- Të pakësoni konsumimin e ushqimeve të përpunuara si djathi dhe buka e bardhë.
- Të shtoni sasinë ditore të lëngjeve dhe të evitoni pirjen e lëngjeve që përmbajnë kafein dhe alkool.
- Mos përdorni vazhdimisht medikamente laksative.
- Mësohuni të shkoni rregullisht në banjë sepse feçet sa më gjatë të ndenjen nëpër zorrë, bëhen më të forta dhe më të thata.

Ja disa nga shkaqet që mund të çojnë drejt kapsllëkut:

1. Në se keni disa javë ose edhe më pak që vuani nga kapsllëku dhe kjo shoqërohet nga dhimbje atëherë mund të keni Haemorrhoids që janë zgjerim i çrregullt i venave të zorrës së fundme që përngjajnë me varicet e kërcinjve të këmbëve ose Anal Fissure që është një çarje të strukturës anatomike në zonën e anusit. Në se periudhat e kapsllëkut që karakterizohen me shtërzime të herëpashershme dhe të shoqëruara me dhimbje të fundit të barkut alternohen nga periudha jashtëqitjeje të vrullshme në formë të ujshme atëherë mund të keni sëmundjen e *zorrës së acaruar* (Irritable Bowel Syndrome). Sidoqoftë, në se këto shenja kanë filluar pas moshës 40 vjeç, mund të duhet të dyshohet edhe *kanceri i zorrës së fundme* (Colorectal Cancer). Në se do të keni lodhje, lëkurë të ashpërsuar dhe të thatë, rënie e pashpjegueshme peshe, mbindjeshmëri ndaj të ftohtit dhe rrallim të përgjithësuar të flokëve atëherë mund të keni *rënie të funksionit të gjëndrës tiroide* (Hypothyroidism). Shkak për kapsllëk mund të jetë edhe *marrja e ndonjë medikamenti* apo edhe *shtatzënia.* Po ashtu edhe *humbja*

e tepruar e lëngjeve dhe_*moszëvendësimi i tyre* në sasinë e duhur sidomos gjatë stinës së nxehtë të verës mund të bëhet shkak i një kapsllëku.

2. Në se kapsllëkun e vuani prej muajsh fundja edhe prej vitesh kjo mund të vijë nga *dobësimi i reflekseve të jashtëq-itjes* për shkak të një aktiviteti të pakët fizik, dietës së varfër me karbohidrate dhe me kufizim të marrjes së lëngjeve, bërjes zakon për mos qenë i inkurajuar për të dalë rregullisht në banjë.

41. Keni dhimbje gjoksi?

Në më të shumtën e rasteve, dhimbjet e gjoksit vijnë nga sforcot muskulore apo nga një keqtretje ushqimore.

Kujdes! Duhet të thirrni autoambulancën në rast se keni:

- Dhimbje dërmuese në qendër ose në anën e majtë të gjoksit dhe që nuk i përngjan me ndonjërën prej dhimbjeve të tjera që mund të kesh pasur më parë.
- Mos mbushje me frymë.
- Ndjenjë të fikmi.

Ja disa prej shkaqeve që japin dhimbje gjoksi:

1. Në se keni dhimbje episodike

dërrmuese gjoksi që përhapet majtas kafazit, nofullës dhe prapa në shpinë, që shtohet nga aktiviteti fizik por që lehtësohet në se pushon atëherë mendohet se kjo shkaktohet nga mos furnizimi i muskulit të zemrës me sasinë e nevojshme të gjakut për shkak *të ngushtimit të një apo më shumë arterieve që furnizojnë me gjak muskulaturën e zemrës* (Angina). Por kur kjo dhimbje dërmuese gjoksi, pavarësisht në se është për herë të parë apo jo, vazhdon e rënduar edhe pasi të keni pushuar atëherë mund të keni krizë zemre që quhet *infarkt miokardi* (Myocardial Infarction). Në këtë rast ka ndodhur bllokimi i plotë i një apo më shumë enësh gjaku që ndërpret qarkullimin e gjakut në një zone të caktuar të muskulaturës së zemrës dhe që për pasojë shkakton mos furnizimin me lëndë ushqyese dhe oksigjen dhe vdekjen qelizore të muskulaturës përkatëse të zemrës. Në këtë rast para se të vijë autoambulanca pi një gjysmë kokër aspirine (në se nuk keni reaksion).

2. Në se keni marrje fryme që ka filluar papritmas brenda 48 orëve dhe ndërkohë keni pasur një operacion kirurgjikal apo keni ndenjur shtrirë nga ndonjë sëmundje apo nga ndonjë aksident apo keni lindur fëmijë brenda një periudhe 2 javore, atëherë mund të keni pësuar *bllokim të enëve të gjakut në mushkëri nga copëza të mpiksura gjaku* (Pulmonary Embolism).

3. Në se dhimbja e gjoksit ka karakter djegës, lidhet me ngrënien e ushqimit, lehtësohet nga marrja e ilaçeve antacide dhe shtohet gjatë përkuljes përpara apo gjatë shtrirjes ju mund të keni *ngjitje të ushqimit nga stomaku lart për në ezofag* (Gastro-Oesophageal Reflux). Por, një dhimbje e tillë mund të vijë edhe nga një *ulçer peptike* (Peptic Ulcer).

4. Në se keni temperaturë mund të keni infeksion të mushkërive (Pneumonia).

5. Një dhimbje gjoksi që shoqërohet thjesht me një mos mbushje me frymë mund të shkaktohet edhe nga *zvogëlimi i volu-*

mit të një mushkërie si pasojë e shfryrjes së saj nga prezenca e ajrit në hapësirën midis kafazit dhe mushkërive (Pneumothorax). Ky ajër mund të futet nga një vrimë që hapet ose në mushkëri ose në murin e kafazit.

6. Në se dhimbja e gjoksit s'ka lidhje me frymëmarrjen por shtohet gjatë prekjes sidomos në rastet kur keni dëmtuar kafazin apo keni bërë stërvitje fizike, kjo gjë mund të vijë nga *sforcimi apo lëndimi muskulor.*
7. Në se dhimbja nuk ju lejon të mbusheni me frymë dhe sidomos kur keni kollë dhe temperaturë atëherë ju mund të keni *infeksion të dy membranave* që veshin *mushkëritë* dhe *kafazin* (Pleurisy).

42. Keni rrahje zemre?

Shumë njerëz e zotërojnë aftësinë për të kuptuar vetvetiu ndjesinë e rrahjeve të shpeshta apo të çrregullta të zemrës (Palpitations). Shpesh këto çrregullime shkaktohen nga marrja e substancave ngacmuese si p.sh. kafeina, nikotina ose nga stresi. Rrahjet e zemrës mund të shkaktohen edhe nga

efektet anësore të disa ilaçeve ose nga një çrregullim i zemrës. Duhet të konsultohesh me mjekun në se rrahjet e zemrës vazhdojnë gjatë apo shoqërohen me simptoma të tjera rënduese.

Ja disa nga shkaqet që çojnë në pasjen e palpitacioneve:

1. Në se keni marrje fryme, ndjenjë çrregullimi në gjoks dhe ndjenjë të fikmi atëherë *kjo aritmi flet se ju keni një sëmundje serioze në zemër* dhe për këtë duhet të lajmëroni menjëherë autoambulancën.
2. Në se keni humbje peshe edhe pse oreksin e keni të shtuar, ndjeheni i acaruar, djersitni shumë dhe i keni të dala kokërdhokët e syve atëherë ju mund të vuani nga *mbi shtimi i funksionit të gjëndrës tiroide* (Hyperthyroidism).
3. Çrregullimet në ritmin e zemrës mund të shkaktohen edhe nga *pirja e kafesë, çajit kinez, kolës* dhe *duhanit.*
4. Ndër të tjera, çrregullimet në ritmin e zemrës mund të shkaktohen edhe *nga stresi dhe ankthi*. Lexo temën me *nr.18.*

43. Nuk e mbani urinën?

Pamundësia për të kontrolluar mbajtjen e urinës mund të shkaktojë lagjen e teshave dhe vështirësi të urinimit. Këto shqetësime mund të vijnë si pasojë e një çrregullimi të inervacionit në

fshikëzën urinare. Rrjedhja e urinës, është e zakonshme tek meshkujt që vuajnë nga zmadhimi i gjëndrës së prostates. Sidomos tek të moshuarit, kjo ankesë mund të vijë edhe nga një infeksion i rrugëve urinare,

Kujdes! Paaftësia për të nxjerrë urinën sidomos kur fshikëza e urinës është plot, është një shenjë serioze që të detyron të lajmërosh urgjentisht mjekun. Një gjë e tillë mund të shkaktohet nga ndonjë bllokim që mund të ekzistojë në tubat urinarë, nga ndonjë dëmtim i nervave që komandojnë fshikëzën urinare ose mund të jetë efekt anësor i ndonjë medikamenti që rastësisht po përdoret.

Ja disa nga rrethanat që mund të çojnë në mos mbajtjen e urinës:

1. Në se një femër ndjen nevojën për të nxituar në banjë dhe në fakt urinon pak atëherë ajo mund të vuajë nga *fshikëza e mbi ngacmuar* (Urge Incontinence). Në këtë rast rekomandohet të mos pini duhan, as lëngje që përmbajnë alkool ose kafeinë. Në mënyrë që të mundësoni një kontroll të mirë të fshikëzës urinare mund të merrni masa parandaluese duke bërë ushtrime që forcojnë muskulaturën e dyshemesë së legenit. Këto ushtrime mund të bëhen duke qëndruar ulur, në këmbë ose duke qenë i shtrirë. Në mënyrë që të identifikoni se kush janë këto muskuj ju duhet të imagjinoni atë

moment kur pasi të keni nisur urinimin të ju lind nevoja për të ndërprerë menjëherë atë. Pikërisht momenti i një kontraktimi të tillë imagjinohet kur bëhet kjo stërvitje. Provokimi i këtij kontraktimi duhet të zgjasë 10 sekonda pastaj e lëshoni ngadalë këtë muskulaturë. Kjo gjë përsëritet 5-10 herë dhe një procedurë e tillë mund të bëhet çdo orë. Në se lagja me urinë ndodh menjëherë pas kollës, teshtitjes, të qeshurit apo vrapimit atëherë kjo gjë mund të shkaktohet nga *stresi* (Stress Incontinence). Në këtë rast rekomandohet *stërvitja e muskujve të dyshemesë së legenit.* Në se nuk kemi përmirësim brenda një muaji atëherë duhet të konsultoheni me mjekun.

2. Në se jeni mashkull dhe keni vështirësi në nisjen e urinimit dhe rrjedhja e urinës është e pakët atëherë mund të keni *zmadhim të gjëndrës së prostates* (Enlarged Prostate Gland) sidomos në se jeni mbi moshën 55 vjeç, ose mund të keni *ngushtim të tubit të rrjedhjes së urinës* (Urethral Stricture).

3. Disa *ilaçe* sidomos ata që ndikojnë në prodhimin e urinës apo ata që veprojnë në sistemin nervor qendror, mund të cënojnë autokontrollin e rrjedhjes së urinës.

44. Urinoni shpesh?

Simptom vlerësimi: Pamja e urinës ndryshon herë pas here p.sh. urina e mëngjesit është më e errët se urina gjatë ditës. Disa ilaçe dhe ushqime mund të shkaktojnë përkohësisht ndryshimin e ngjyrës së urinës, p.sh. kokrra e panxharit mund të ngjyrosë urinën në të kuqe.

Një ndryshim i ngjyrës së urinës tuaj mund të vijë edhe nga ndonjë çrregullim. Një urinë shumë e errët mund të shkaktohet nga ndonjë *sëmundje mëlçie* (Acute Hepatitis); urina e kuqe ose e turbullt mund të vijë nga ndonjë hemorragji apo një *infeksioni i veshkave* apo *i rrugëve urinare*. Pamja normale e urinës është e tejdukshme, me ngjyrën e kashtës dhe disi më e errët në mëngjes herët.

Ja disa nga shkaqet e urinimit të shpeshtuar:

1. Në se sasia e urinës që del **është më e pakët se zakonisht** dhe jeni femër mund të dyshohet *shtatzënia*. Në se përveç kësaj ndjeni një nevojë të ngutshme për të dalë në banjë dhe lagni teshat atëherë mund të keni *fshikëz urinare të acaruar* (Urge Incontinence) ose *infeksion i fshikëzës urinare* (Cystitis). Në se jeni mashkull sidomos mbi moshën 55 vjeç dhe keni vështirësi në nxjerrjen e urinës fillestare dhe në sasi të pakët, atëherë mund të keni *zmadhim të gjëndrës së prostates* (Enlarged Prostate Gl and).

Ndër të tjera, urinimi i shpeshtuar dhe në sasi të pakët mund të jetë efekt anësdisa *ilaçeve.* Po ashtu edhe çrregullimi i ankthit (Anxiety Disorders) mund të shkaktojë shkuarjen e shpeshtë në banjë edhe atëherë kur fshikëza urinare është bosh.

2. Në se sasia e urinës që del është në një **sasi më të shumtë se zakonisht** dhe shoqërohet me etje të theksuar, humbje në peshë të pashpjegueshme dhe mjegullim të pamjes mund të keni *sëmundjen e sheqerit* (Diabetes Mellitus).
3. Urinimi i shpeshtuar dhe ndjenja e pa ngopjes me një mund të shkaktohet edhe nga një *çrregullim hormonal* me emrin (Diabetes Insipidus). Kjo sëmundje nuk ka lidhje me ngritjen e sheqerit në gjak.
4. Në se nuk keni etje të theksuar por keni përdorur sasi të mëdha lëngjesh që përmbajnë kafe, çaj ose alkool, këto lloj lëngjesh mund të shtojnë sasinë e urinës.
5. Një tjetër shkak mund të jetë edhe një *çrregullim të funksionit të veshkave* me emrin *(Glomerulonephritis).*

45. Keni urinim të dhimbshëm?

Dhimbja gjatë aktit të urinimit shkaktohet zakonisht nga një infeksion i rrugëve urinare ndërsa tek gratë kjo mund të vijë edhe si rezultat i një infeksioni vaginal.

Ja disa nga arsyet që shkaktojnë dhimbje gjatë urinimit:

1. Në se keni dhimbje nga prapa, në të dy anët pak sipër belit dhe temperaturë atëherë ju mund të keni *infeksion të veshkave* (Pyelonephritis). Në këtë rast duhet ti telefononi menjëherë mjekut!
2. Në se keni shpeshtim të urinimit, dhimbje në fund të barkut, gjak në urinë dhe urinë të turbullt, një shkak i mundshëm është *infeksion i fshikëzës urinare* (Cystitis).

Për të shmangur krizat e infeksioneve të herë pas hershme të fshikëzës urinare rekomandohet:

- Të pini 2-3 litra lëngje çdo ditë bile edhe më shumë në stinët e nxehta.
- Të boshatisni fshikëzën urinare sa më shpesh dhe sa më mirë.
- Të kujdeseni për higjienën personale. Të lani organet gjeni-

tale para aktivitetit seksual. Po kështu të bëjë edhe partneri juaj. Të urinoni pas këtij aktiviteti.

- Pas daljes në banjë, të mos përdorni parfume dhe deodorantë vaginal.
- Mos përdorni diafragma apo mbytës sperme për të mos mbetur shtatzënë.
- Pini lëngje boronice të kuqe që lehtëson ndjenjën e djegjes.

3. Në se jeni femër, keni acarim dhe kruarje të organeve gjenitale dhe sekrecione të bardha dhe të trasha, ekziston mundësia që të keni *infeksion mykotik i organeve gjenitale* (Vaginal Thrush). Në këtë rast mjeku juaj do të ju japë një ilaç të fortë antimykotik ose në farmaci mund të marrësh një pomadë antimykotike. Në se sekrecionet janë me ngjyrë si në të verdhë jeshile atëherë mund të keni një *sëmundje protozoare* (Trichomoniasis) ose një *sëmundje seksualisht e transmetueshme* si p.sh. Gonorrhoea e cila mjekohet me antibiotikë.

4. Në se nga penisi tuaj ju rrjedhin sekrecione jo të zakonshme atëherë ju mund të keni një *sëmundje seksualisht e trans-*

metueshme si p.sh. Gonorrhoea ose *infeksionin e tubit të urinës me origjinë jo gonorreike (Nongoncoccal Urethritis).*

46. Keni dhimbje shpine?

Dhimbjet e pakta të shpinës shkaktohen zakonisht pas qëndrimeve të sforcuara, lëvizjeve të papritura apo pas ngritjes së peshave të rënda. Këto dhimbje mund të shoqërojnë një shtazani të zakonshme. Për të prevenuar dhimbjet e shpinës duhet të mësohemi për të mbajtur një pozicionim trupor të drejtë si ndenjur ashtu edhe në këmbë, të tregojmë kujdes të veçantë gjatë ngritjes së peshave të rënda dhe të bëjmë rregullisht gjimnastikë. Kur dhimbjet e shpinës janë të vazhdueshme dhe të forta ato mund të jenë shkak i një problemi më serioz.

> ***Kujdes!*** Thirrni urgjentisht mjekun në se dhimbja e shpinës shoqërohet me urinim dhe jashtëqitje të pavullnetshme.

Ja disa nga shkaqet që shoqërohen me dhimbje shpine:

1. Në se keni pasur ndonjë dëmtim trupor apo rënie nga ndonjë lartësi dhe s'keni shenja të tjera shoqëruese ju mund të keni *mbi sforcuar apo shembur muskujt e shpinës.* Në këtë rast ju mund të merrni ndonjë ilaç kundra dhimbjes dhe të pushoni. Proçedurat e ngrohta në zonën e dëmtuar si p.sh.

duke vendosur një shishe apo borsë llastiku me ujë të ngrohtë, mund të lehtësonin dhimbjen. Por në se keni shenja të tilla shoqëruese si vështirësi në të ecur, mpirje apo dhimbje therëse në njërën këmbë dhe urinim të pavullnetshëm ju mund të keni dëmtuar *palcën e shtyllës kurrizore* (Spinal Injuries). Kjo gjëndje konsiderohet një dëmtim i rëndë prandaj në këtë rast duhet ti telefononi menjëherë mjekut tuaj! Para dhe gjatë transportit duhet treguar kujdes në mënyrë që nëpërmjet vendosjes poshtë kokës të një jastëku, qafa dhe koka të mos bjerë nën nivel dhe lëvizjet të kufizohen në maksimum.

2. Në se dhimbja e shpinës përqendrohet anash pak sipër belit dhe keni temperaturë ju mund të keni *infeksion të veshkave* (Pyelonephritis).
3. Në se dhimbja e shpinës vjen pas ngritjes së peshave të rënda, pas një kollitje të theksuar, pas një aktiviteti fizik të tej sforcuar dhe të pazakonshëm, ju mund të keni *mbi tendosur apo përdredhur muskujt apo ligamentet e shpinës*. Në se nuk ndjeheni më mirë pas 2-3 ditësh ju duhet të konsultoheni me ndonjë mjek. Në se përveç shenjave të mësipërme keni kufizime në lëvizje dhe dhimbje që përhapet nëpër këmbë atëherë mund të keni një vertebër të thyer nga një sëmundje që karakterizohet nga *sh-*

timi i porozitetit kockor (Osteoporosis)<{një sëmundje që ka predispozicion të rritur për thyerje kockore dhe që zhvillohet sidomos në moshat mbi 60 vjeç dhe në ata që dergjen në shtrat}>; ose mund të keni *dëmtim apo shtypje të rrënjës së nervit të kofshës* (Sciatica); ose mund të keni *shtypje të rrënjëve të nervave* që dalin nga shtylla kurrizore nga dalja jashtë mbështjellëses së saj fibroze të asaj lënde xhelatinoze e cila normalisht është e vendosur midis trupave të vertebrave (Prolapsed or Herniated Disk).

4. Në se jeni duke vuajtur prej muajsh nga një dhimbje e madhe shtangëse dhe jeni mbi 45 vjeç ka mundësi të keni *degjenerimin gradual të kërceve të kyçeve* (Osteoarthritis). Por në se jeni nën 45 vjeç dhe sidomos mashkull atëherë ju mund të vuani nga një *sëmundje përmatuese dhe shtangëse të kyçeve të shtyllës kurrizore dhe të legenit* (Ankylosing Spondylitis).
5. Ato dhimbje shpine që keqësohen tek një grua që ndodhet në tre muajt e fundit të barrës mund të jenë *dhimbjet e lindjes.*

47. Keni dhimbje qafe?

Dhimbja dhe shtangia e qafës që vjen nga një sforcimi muskulor apo një përdredhje ligamenti është zakonisht një problem i vogël dhe nuk

kërkon ndonjë trajtim të veçantë. Me kalimin e moshës ky shqetësim thellohet gjë që lidhet me çrregullimet që lindin në këtë moshë në kyçet dhe kockat e qafës. Në se dhimbja dhe shtangia e qafës shoqërohet me temperaturë duhet menduar edhe infeksioni i cipës që mbështjell trurin (Meningitis).

> ***Kujdes!*** Thirrni urgjentisht mjekun në se dhimbja dhe shtangia e qafës shoqërohet me urinim dhe jashtëqitje të pavullnetshme.

Ja disa nga shkaqet që japin dhimbjet dhe shtangien e qafës:

1. Në se ky shqetësim ka ardhur para më pak se 24 orësh nga shembja e qafës si pasojë p.sh. e një aksidenti automobilistik apo një rrëzimi dhe nuk shoqërohet me ankesa të tjera, ju mund të keni pësuar *tërheqje* apo *shkitje muskulore ose ndrydhje.* Nuk ka gjë për tu shqetësuar; merrni ndonjë ilaç kundra dhimbjes dhe pushoni duke ndenjur shtrirë. Procedurat e ngrohta në vendin ku dhemb p.sh. me vendosjen e një shisheje apo një borse llastiku me ujë të ngrohtë, mund të lehtësonin dhimbjen. Kjo gjendje haset edhe kur e vendos keq kokën në gjumë. Por në se keni shenja të tilla shoqëruese si vështirësi në ecje, dhimbje therëse dhe mpirje të gjymtyrëve dhe urinim të pavullnetshëm

atëherë ju mund të keni dëmtuar *palcën e shtyllës kurrizore* (Spinal Injuries). Kjo gjendje konsiderohet një dëmtim i rëndë dhe në këtë rast duhet që ti telefononi menjëherë mjekut tuaj! Para dhe gjatë transportit duhet treguar kujdes në mënyrë që nëpërmjet vendosjes të një jastëku poshtë kokës, qafa dhe koka të mos bjerë nën nivel dhe lëvizjet të kufizohen në maksimum. Në ato raste kur pa dëmtuar qafën, keni temperaturë të lartë, dhimbje të forta të kokës, ndjeheni i përgjumur dhe i pështjelluar, nuk mund ta shikoni dritën, keni të vjella apo ju vjen për të vjellë, atëherë ju mund të keni të *infektuar cipën mbështjellëse të trurit* (Meningitis). Kjo është një sëmundje e rëndë prandaj duhet thirrur urgjentisht autoambulanca!

2. Kryesisht duke qenë në një moshë mbi 45 vjeç, ndjeni një dhimbje aq të fortë dhe mpirës sa që nuk ju lejon të lëvizni lirshëm dhe që fillon nga qafa dhe përhapet në drejtim të krahut atëherë kjo dhimbje mund të vijë nga *shtypja e ndonjë nervi* që del nga vertebrat e qafës nga dalja jashtë mbështjellëses së saj fibroze, të një lënde xhelatinoze që normalisht është e vendosur midis trupave të vertebrave (Prolapsed or Her-

niated Disk); ose kjo mund të vijë edhe nga *një sëmundje degjenerative të kockave dhe të kërceve të vertebrave të qafës* (Cervical Spondylosis).

3. Shoqërohen me dhimbje dhe shtangie të qafës edhe ato raste të fëmijëve me *qafë të shtrembët* (Torticollis) prej një zhvillimi gradual i një kontraksioni të një anshëm të muskujve të saj. Mendohet që kjo gjendje është pasojë e një lindje të vështirë. Fëmijët përmirësohen gradualisht pas fizioterapisë.
4. Në rastet kur dhimbjet e qafës shoqërohen me rritje të gjendrave lexo temën me *Nr.8.*

48. Keni dhimbje krahu apo dore?

Dhimbja e krahut apo e dorës shpesh shkaktohet nga ndonjë dëmtim ose një problem në qafë apo i shpatullës. Rrallë, kjo dhimbje mund të jetë një problem më serioz në qafë apo i një krize zemre.

Ja disa nga shkaqet e dhimbjeve të krahut apo të zemrës:

1. Në se dhimbja ka filluar pas një dëmtimi aksidental, pas një rrëzimi ose fundja pas një ushtrimi jo të zakonshëm, atëherë mund të keni pësuar ndonjë *shembje, ndrydhje* apo *shkitje muskulore* (Muscle Strains and Tears)

ose ndonjë *thyerje kocke* (Fractures). Në se dhimbja është shumë e fortë, duhet ti telefonosh menjëherë doktorit tuaj. Sidoqoftë duhet të merrni disa masa paraprake të cilat konsistojnë në shtririjen në një pozicion të rehatshëm, në vendosjen lokalisht të akullit, në fashimin me një shtrëngim mesatar dhe duke vendosur më parë pambuk nën të, dhe në vendosjen e krahut në një pozicion të ngritur.

2. Në se profesioni juaj është i tillë që ju detyron të lëvizni herë pas here krahun apo dorën tuaj atëherë ju mund të vuani nga një *sëmundje profesionale* që prek tendinet dhe muskujt e krahut dhe të dorës. Në fillimet e sëmundjes dhimbja hiqet po të pushojnë lëvizjet por në fazat e mëvonshme këto dhimbje mbesin edhe në gjendje qetësie. Në këtë rast mund të shtoni kohët e pushimit, të merrni ilaçe kundra dhimbjes dhe të bëni fizioterapi.

3. Në se dhimbja e krahut të majtë shoqërohet me shtrëngim në gjoks, mos mbushje me frymë, të vjella apo ndjenja për të vjellë, djersitje dhe ndjenjë të fikmi atëherë ju mund të keni një krizë serioze zemre që vjen kryesisht nga një bllokim i enëve të gjakut që ushqejnë zemrën dhe që emërtohet *infarkti i zem-*

rës (Myocardial Infarction). Në këtë rast menjëherë duhet lajmëruar autoambulanca. Ndërkohë duhet të pini gjysmë kokrre aspirine në se nuk keni reaksion.

4. Në se dhimbja lokalizohet në pjesën e sipërme të krahut dhe në shpatull atëherë ju mund të keni një *pezmatim të muskujve të shpatullës* (Polymyalgia Rheumatica) e cila përmirësohet me kura kortizonikësh; ose një *pezmatim të tendinëve* (Tendinitis) ose *të këllëfëve* të tyre dhe (Tenosinovitis). Injeksionet lokale të kortizonikëve apo edhe vënia në allçi mund të përmirësojnë gjendjen.
5. Kryesisht duke qenë në një moshë mbi 45 vjeç ndjeni një dhimbje aq të fortë dhe mpirës sa që nuk ju lejon të lëvizni lirshëm dhe që fillon nga qafa dhe përhapet në drejtim të krahut atëherë kjo dhimbje mund të vijë nga *shtypja e ndonjë rrënje nervi* që del nga vertebrat e qafës, prej daljes jashtë mbështjellëses së saj fibroze, të një lënde xhelatinoze që normalisht është e vendosur midis trupave të vertebrave (Prolapsed or Herniated Disk); ose kjo mund të vijë edhe nga *një sëmundje degjenerative të kockave dhe të kërceve të vertebrave të qafës* (Cervical Spondylosis).

6. Në se dhimbja fillon nga kyçi i dorës dhe përhapet nëpër pëllëmbë dhe sidomos kur shoqërohet me dhimbje therëse dhe mpirje të gishtave ju mund të vuani nga një *shtrëngimi i tepruar i mbështjellëses së enëve të gjakut, nervave dhe lidhëseve të dorës* (Carpal Tunnel Syndrome). Krizat e kësaj gjëndje shfaqen zakonisht natën.

49. Keni dhimbje këmbe?

Dhimbja e këmbës e shkaktuar nga një tërheqje muskulore apo përdredhje lidhëseje mund të kalojë pa ndonjë trajtim të veçantë. Një dhimbje e tillë mund të ketë lidhje gjithashtu edhe me fundin e shpinës ose me enët e gjakut që furnizojnë këmbën. Në se shihni që këmba juaj ënjtet, ngrohet shumë dhe skuqet duhet të konsultoheni menjëherë me doktorin tuaj.

Ja disa nga shkaqet e dhimbjes së këmbës:

7. Në se dhimbja ka filluar pas një dëmtimi aksidental, pas një rrëzimi ose fundja edhes pas një ushtrimi jo të zakonshëm atëherë mund të keni pësuar ndonjë *shembje, ndrydhje* apo *shkitje muskulore* (Muscle Strains and Tears) ose ndonjë *thyerje kocke* (Fractures). Në se dhimbja është shumë e fortë, duhet ti telefonosh menjëherë doktorit tuaj! Sidoqoftë duhet të merrni disa masa paraprake

të cilat konsistojnë në shtrirjen në një pozicion të rehatshëm, në vendosjen lokalisht të akullit, në fashimin me një shtrëngim mesatar dhe duke vendosur më parë pambuk nën të dhe në vendosjen e këmbës në një pozicion të ngritur.

8. Në se dhimbja prek një zonë që është e skuqur dhe më e ngrohtë se zakonisht, ju mund të keni një *infeksion lëkure* (Cellulitis) që mjekohet me antibiotik ose një *damar të infektuar* (Superficial Thrombophlebitis) që mjekohet me ibuprofen.
9. Në se keni shtrëngim të papritur i muskulit të pulpës së këmbës ju mund të keni tendosje muskulore (Muscle Cramp). Në këtë rast ju duhet të shtriheni dhe të fërkoni këmbën. Në rast se kjo natën, ju përsëritet shpesh, ju mund të merrni Quinine me doza të vogla.
10. Në se keni dhimbje shtrënguese në muskujt e pulpës që shtohet gjatë lëvizjes dhe qetësohet kur shtrihemi, ju mund të keni një *ngushtim të enëve të gjakut që furnizojnë këmbën* (Lower Limb Ischaemia).
11. Në se keni dhimbje të vazhdueshme në pulpën e ënjtur ju mund të keni *bllokim*

nga një koagul gjaku të damarit të këmbës (Deep Vein Thrombosis). Duhet ti telefononi menjëherë doktorit tuaj!

12. Në se këmbët tuaja janë të rënduara dhe ju dhembin shumë dhe sidomos nën lëkurën e pulpave shihen damarë të mëdhenj, të fryrë dhe të përdredhur atëherë ju mund të keni *variçet e këmbëve* (Varicose Veins). Këshillat që jepen në këtë rast janë: Mos qëndroni gjatë në këmbë; ecni rregullisht; ngrini këmbët më lart se niveli i trupit; në se ju kanë rekomanduar çorapet e llastikut i vishni ata në mëngjes pa u ngritur nga shtrati; mos përdorni korse; të shëndoshët të marrin masa për të rënë nga pesha.
13. Në se keni dhimbje që nisin nga prapa legenit dhe shpërthejnë teposhtë sidomos prapa këmbëve atëherë ju mund të keni dëmtim ose shtypje të nervit të këmbës në rrënjën e saj (Sciatica)

50. Ju dhëmbin kyçet?

Dhimbja e kyçit mund të shkaktohet nga një vrarje ose nga ndonjë ndrydhje dhe shpesh bëhet vetvetiu mirë pa arritur zbulimin e shkakut. *Podagra* (kur acidi urik është i rritur në gjak) ose *infeksioni i kyçit* bëjnë që kyçi të ënjtet, të skuqet dhe të nxehet.

Ja disa nga arsyet që shkaktojnë dhimbje kyçi:

1. Në se ju keni pësuar një vrarje në kyç dhe nuk mund ta lëvizni atë dhe kyçi duket i deformuar atëherë ju mund të keni pësuar *thyerje të kockës* (Fractures), *tendosje* ose *shkitje muskulore* (Muscle Strains and Tears) dhe *dëmtime, tërheqje* apo *përdredhje lidhësesh* (Ligament Injuries). Në këtë rast ju duhet ti telefononi menjëherë doktorit tuaj!
2. Në se keni vetëm një kyç të skuqur dhe të nxehtë atëherë mund të jetë infeksioni qelbëzues të kyçit (Septic Arthritis) ose podagra (kur kemi të rritur acidin urik në gjak) (Gout) ose infeksioni i kyçit që duket si podagër (Pseudogout).
3. Në se disa prej kyçeve i keni të skuqura dhe të nxehta atëherë ju mund të keni një *sëmundje të ngadalshme dhe progresive degjenerative të kyçeve,* që i bën ata të dhimbshëm, të ënjtur, të shtangur dhe të deformuar (Rheumatoid Arthritis). Por edhe ndonjë sëmundje infektive bakteriale të zorrëve apo të organeve gjenitale mund të shkaktojë *një reaksion me dhimbje kyçesh* (Reactive Arthritis). Po ashtu, prekje kyçesh mund të kemi edhe në disa sëmundje infektive virale që karakterizohen me puçrra në lëkurë si p.sh. *Rubella* apo *sëmundja* Lyme

(Lyme Disease), që zakonisht shfaqet pas pickimit prej ndonjë këpushe.

4. Në se gjatë lëvizjes së kyçit të sëmurë ndjen kërcitje, atëherë mund të keni një sëmundje shtangëse të kyçeve që vjen nga *degjenerimi i kërceve të kockave* (Osteoarthritis).
5. Në se dhimbja e shpatullës është aq shumë e fortë sa që nuk na len të lëvizim shpatullën atëherë mund të keni *ngrirjen e shpatullës* (Frozen Shoulder). Mund të merrni ilaçe kundër dhimbjes ose të injektoni lokalisht kortizonikë.
6. Në se keni dhimbje të kyçeve të qafës, të lexoni temën me *Nr. 47.*
7. Në moshën fëminore mund të hasen probleme me këllqet por ata nuk janë serioze ndërsa dy sëmundje që kërkojnë ndërhyrje kirurgjikale si *çvendosja aksidentale e kokës së kockës së kofshës* (Slipped Femoral Epiphysis) dhe *degjenerimi gradual i kokës së kockës së kofshës* (Perthes' Disease), janë mundësi të rralla.

51. Keni ënjtje këmbësh?

Ënjtjet e lehta e të pa dhimbshme të këmbëve vijnë zakonisht nga mbajtja e lëngjeve në inde pas ndenjes gjatë në këmbë apo ulur. Ky fenomen

është i zakonshëm në shtatzëni. Ka raste që kjo gjë vjen edhe nga ndonjë sëmundje zemre, mëlçie apo veshkash.

Ja disa nga shkaqet e ënjtjes së këmbëve:

1. Në se i keni të dyja këmbët e ënjtura, kjo mund të jetë një ankesë e zakonshme e një *shtatzënie normale*. Këtyre grave u rekomandohet të mos qëndrojnë gjatë në këmbë dhe kur të shtrihen të vendosin këmbët mbi nivelin e trupit. Por në rast se kjo grua shtatzënë ënjtet në fytyrë, shton në peshë mbi 2 kg brenda një jave, ka një tension arterial të lartë dhe në urinën e saj eliminohet proteinë, atëherë duhet lajmëruar menjëherë mjeku ose mamia sepse mund të kërcënohet jeta e gruas dhe e fëmijës (Pre-eclampsia dhe Eclampsia). Normalisht ënjtjet e të dy këmbëve mund të ndodhin edhe në ato raste kur bëhet një udhëtim i gjatë me tren, me makinë ose me aeroplan dhe tek *njerëzit me mbi peshë* që nuk stërviten fizikisht. Disa orë *ndenjur dhe pa aktivitet fizik* krijojnë kushtet për një qarkullim jo të lirshëm të gjakut prandaj këtyre njerëzve u rekomandohet inkurajimi i qarkullimit duke u ngritur dhe duke praktikuar në intervale të rregullta ecjen dhe gjimnastikën trupore dhe kur të qëndroni ndenjur mbani herë pas here këmbët të

ngritura. Ndër të tjera, ënjtjet e të dy këmbëve mund të shkaktohen edhe nga një *efekt anësor i ndonjë medikamenti* që ju jeni duke marrë. Në rast se dikush ka ndjenjën e mos ngopjes me frymë atëherë kjo mund të vijë nga *pamjaftueshmëria pompuese kronike e zemrës* (Chronic Heart Failure), *dëmtimi i pakthyeshëm struktural i mëlçisë* (Cirrhosis) dhe nga ulja e nivelit të proteinave në gjak nga që ato eliminohen nga urina për shkak të *defekteve në veshka* (Nephrotic Syndrome). Në rast se keni damarë të fryrë dhe të përdredhur nën lëkurë atëherë kjo gjë mund t'ju vijë prej *variceve* (Varicose veins).

2. Në rast se njëra prej këmbëve ënjtet, dhemb, skuqet, tensionohet duke fryrë edhe damarët atëherë mundet që një koagul gjaku të ketë *bllokuar njërin prej damarëve kryesorë të këmbës* (Deep Vein Thrombosis). Në këtë rast, ju duhet menjëherë ti telefononi mjekut tuaj! Formimi i koagulit të gjakut në thellësi të këtyre damarëve nuk është edhe aq serioze sa vetë rreziku që mbart dalja në qarkullim të copëzave të gjakut të mpiksur të cilat mund të bllokojnë p.sh. ndonjë enë gjaku të mushkërive apo gjetkë në tru. Dergjja në shtrat, traumat automobilistike, operacionet

kirurgjikale, shtatzënia dhe marrja e kontraceptivëve orale mund të jenë disa nga faktorët që çojnë në mpiksjen e gjakut.

52. Jeni impotent?

Impotenca është pamundësia e meshkujve për të ngrehur apo për ta mbajtur ngrehur organin e tyre seksual. Edhe pse është shqetësuese, prapëseprapë vështirësitë që hasen në disa raste janë normale dhe mund të shkaktohen nga faktorë të tillë si p.sh. stresi, ankthi, lodhja ose alkooli. Në se impotenca duket shpesh atëherë duhet të konsultohesh me ndonjë mjek sepse mjekimi i kësaj gjendje mund të arrijë nivele të larta suksesi.

Kujdes! Trajtimi i impotencës nga ndonjë person jo mjekësor mund të vonojë diagnozën dhe mund ta bëjë impotencën një problem edhe më serioz. Prandaj duhet të konsultoheni me specialistët mjekësorë para se të merrni iniciativën për të ndërmarrë ndonjë formë tjetër trajtimi.

Ja disa nga shkaqet e impotencës:

1. Në se problemin e ngrehjes e keni *vetëm rastësisht,* kjo nuk është për tu shqetësuar mbasi shumë njerëz kohë mbas kohe e përjetojnë një gjë të tillë për më tepër nga ankthi që krijohet sidomos në ato raste kur fillohet një relacion i ri seksual apo nga faktorë të tjerë si stresi, lodhja, pirja e tepruar e alkoolit.

2. Në ato raste kur problemin e ngrehjes e keni të papritur por edhe pse të herëpashershëm, ju ndodh që nga hera të zgjoheni në mëngjes me organin e ngrehur atëherë shkaku mund të jetë *me origjinë psikologjike* dhe mund të ketë lidhje me ankthin që ju krijohet nga ndërtimi jo i sukseseshëm aktivitetit tuaj seksual. Por në rastet kur kjo ngrehja e mëngjesit nuk ju ka ndodhur ndonjëherë dhe problemi ka ardhur gjithmonë duke u rënduar atëherë shkaku mund të kërkohet tek *sëmundja e sheqerit* (Diabetes Mellitus), tek *çrregullimi i ankthit dhe i mërzitjes* (Anxiety Disorders), (Depression), tek *marrja e medikamenteve antidepresivë* (Antidepressant Drugs) sidomos betablokatorët, ndërsa në të moshuarit tek *sklerotizimi i enëve të gjakut* (Atherosclerosis).
3. Në ato raste kur ju *nuk ndjeni në vetvete dëshirë për seks* kjo mund të konsiderohet një problem serioz sepse nga kjo gjë pakësohen shanset për të bërë të mundur ngrehjen (Decreased Sex Drive).
4. Një arsye që mund të çojë në impotencë është *ankthi që krijohet kur keni derdhje të parakohshme të spermës* para futjes ose menjëherë pas futjes së organit seksual

në vagjinë (Premature Ejaculation). Për të përmirësuar kontrollin e derdhjes së spermës duhet që menjëherë para derdhjes të ushtrojmë shtypje të mjaftueshme të organit seksual (të kanalit urinar) në zonën para fillimit të kokës me anë të gishtit të madh dhe gishtit tregues.

5. *Çelsi për një seks të mirë* është komunikimi me partnerin dhe mirëkuptimi reciprok, duke u shprehur pozitivisht dhe me dashuri ndaj njëri tjetrit dhe duke evituar përdorimin e fjalëve që tingëllojnë armiqësore dhe kritike; duke krijuar një plan të përbashkët veprimi që të pëlqehet nga të dy palët. Nuk duhet të sforcohesh për të vazhduar ritualin e kësaj marrëdhënie seksuale të paplotësuar për aq kohë sa nuk ndjehesh i disponueshëm për një gjë të tillë sepse zakonisht kjo gjendje kalimtare gradualisht do të riparohet. Sidoqoftë pas kësaj dëshire të paplotësuar nuk keni pse të dekurajoheni dhe të ktheheni mënjanë, por vazhdoni të rrini të përqafuar dhe duke u përkëdhelur me njëri tjetrin, duke u shpjeguar dhe duke u siguruar se ky çrregullim që vjen nga stresi është diçka e përkohshme dhe se shumë shpejt dashuria do të kthehet.

53. Keni probleme me testet dhe skrotumin?

Testet janë dy organe të njëjtë në formë ovale të cilat prodhojnë farën e mashkullit ndërsa skrotumi është qesja mbështjellëse e këtyre organeve. Vetë ekzaminimi i rregullt i testeve është i rëndësishëm sepse mund të zbulojë ndonjë xhungë apo ndonjë ënjtje të tyre. Një ënjtje e dhimbshme e testeve kërkon një vëmendje të menjëhershme mjekësore.

Ja disa nga arsyet që shkaktojnë probleme me testet dhe skrotumin:

1. Në se keni dhimbje dhe ënjtje të njërit prej testeve shkaku mund të jetë *përdredhja e kordonave që mbajnë varur testet* (Torsion of the testis).
2. Një shkak disi më pak serioz që mund të interesojë edhe testin tjetër mund të jetë *infeksioni i testeve* dhe i atyre *tubujve të gërshetuar që mbajnë të depozituar spermën* (Epididymo-orchitis) i shkaktuar nga një infeksion seksualisht i transmetueshëm ose i ardhur nga një infeksion me origjinë virale të gjëndrave të pështymës (shytat).(Mumps). Në se keni vrarë organet tuaja gjenitale dhe brenda një periudhe dy ditore konstatoni dhimbje dhe ënjtje të testeve, ju mund ti *keni dëmtuar testet* prandaj duhet të kërkoni urgjentisht autoambulancën!

3. Në se konstatoni ndonjë zmadhim të pa dhimbshëm në teste ju mund të keni Epididymal Cysts që janë *flluska* të vogla të parrezikshme të cilat zhvillohen pranë tubujve të gërshetuar që depozitojnë spermën, por në raste të tilla nuk mund të përjashtohet edhe ndonjë *kancer i testeve* (Cancer of the testis).
4. Në se keni një masë të zmadhuar që përfshin në tërësi mbështjellësen e testeve, atëherë brenda skrotumit mund të jetë *grumbulluar lëng* (Hydrocele) ose një zmadhim i tillë mund të vijë nga depërtimi brënda skrotumit nëpërmjet kanaleve inguinale i *pjesëve strukturale të zorrëve* (Inguinal Hernia).

54. Keni probleme me penisin?

Dhimbja dhe pezmatimi i penisit shkaktohet më shpesh nga ndonjë infeksion urinar apo nga ndonjë infeksion i lëkurës së penisit. Ky infeksion mund të vijë edhe si rezultat i fërkimeve që ndodhin gjatë aktivitetit seksual.

Kujdes! Në rast se fara juaj është me rrema gjaku kjo gjë mund të ketë origjinën nga enët e vogla të testeve ose të tubujve të gërshetuar që depozitojnë spermën. Një dukuri e tillë e rastësishme mund të mos jetë shkak për tu shqetësuar por në se kjo gjë përsëritet atëherë duhet të konsultoheni me mjekun.

Ja disa nga arsyet që shkaktojnë probleme me penisin:

1. Në se penisi ka një acarim të dhimbshëm të lafshës që mbështjell kokën e penisit, vetëm gjatë ngrehjes dhe në se nuk jeni bërë synet, atëherë ju mund të keni një *ngushtim anormal të kësaj lafshe në zonën e saj të hapjes* (Phymosis). Në se deri në moshën 5 vjeç nuk bëhet e mundur të tërhiqet lafsha për të dalë koka e penisit atëherë mund të nevojitet *synetlleku* (Circumcision) që bën të mundur nxjerrjen e përgjithmonshme në pah të kokës së penisit. Në se pas tërheqjes së lafshës për të nxjerrë në pah kokën, nuk mund të rikthejmë më lafshën në atë pozicion të mëparshëm që mbulonte kokën e penisit (Paraphimosis) atëherë duhet lajmëruar menjëherë autoambulanca sepse unaza e lafshës mban të shtrënguar pjesën e prapme të kokës, duke bllokuar qarkullimin e gjakut dhe për pasojë duke shkaktuar ënjtje dhe dhimbje të padurueshme. Gjatë kohës së pritjes së autoambulancës përdorni lokalisht kompresa të ftohta.

2. Në se penisi qëndron mbi 4 orë i ngrehur dhe pa pasur ndonjë dëshirë seksuale sëmundja merr

emrin Priapism. Kjo vjen si pasojë e bllokimit të qarkullimit të gjakut në penis nga disa sëmundje. I sëmuri në këtë rast duhet transportuar menjëherë në repartin e urgjencës mjekësore për të shmangur dëmtimet e pariparueshme dhe vetëm me një age e një shiringë lehtësohet gjendja.

3. Në se acarimi i dhimbshëm shfaqet vetëm gjatë urinimit atëherë lexo temën me *nr. 45.*
4. Në se keni një acarim të dhimbshëm të kokës dhe lafshës së penisit ju mund të keni një infeksion që quhet Balanitis. Sipas shkaktarit të infeksionit mund të përdoren antibiotikë ose antimykotike dhe në rast se të infeksioneve seksualisht të transmetueshme duhet të mjekohet edhe partneri. Që të mos ri përsëritet mund të bëhet synetllëku.
5. Në se acarimi i dhimbshëm është shpërndarë në të gjithë penisin atëherë kjo mund të jetë shkaktuar nga ndonjë *reaksion alergjik* nga përdorimi i prezervativëve dhe kremrave kontraceptivë si Eczema dhe Contact Dermatitis.
6. Në se në lëkurën e penisit tuaj keni ulcera ose zona të pezmatuara ose me flluska të vogla atëherë ju

mund të keni *shenjat e infeksioneve seksualisht të transmetueshme* si p.sh. (Genital Herpes).

7. Në se në lëkurën e penisit tuaj keni rritje të mishta të lëkurës në formë lezash apo lythesh, të veçuara ose të bashkuara ju mund të vuani nga një *infeksion viral seksualisht i transmetueshëm* me emrin Genital Warts.
8. Në se keni plagë apo ulçer me krater të sheshtë ju mund të keni një *sëmundje seksualisht të transmetueshme* me emrin Syphilis ose *kancerin e penisit* (Cancer of the penis).
9. Në se keni sekrecione qelbi nga penisi atëherë mund të keni një *infeksion seksualisht të transmetueshme* që quhet Gonorrhoea.
10. Në se gjatë ngrehjes penisi juaj nuk qëndron drejtë por i përkulur në një anë ju mund të vuani nga Peyronie's Disease. Në rastet e lehta nuk ka nevojë për trajtim por kur përkuljet janë të mëdha atëherë nevojitet ndërhyrje kirurgjikale.

55. Keni probleme me gjirin?

Ju duhet të ambientoheni me të mësuarit për të kontrolluar periodikisht vetë gjirin tuaj duke

u parë në pasqyrë për të konstatuar në se në ata kanë ndryshuar ndonjë gjë në përmasa, në trajtë, në simetri, për ndonjë deformim të pamjes së tyre, për ndonjë prishje të lëmueshmërisë së lëkurës së tyre, për ndonjë ndryshim në uniformitetin e konsistencës nëpërmjet prekjes, shtypjes apo kapjes lehtazi të masës së gjinjve me anë të gishtave të dorës e deri në zonën e sqetullave për të prekur ndonjë gjëndër nën sqetulla. Koha më e mirë për të ekzaminuar gjinjtë është menjëherë pasi ju kanë lënë menstruacionet. Prekja e kokrrizave të shpërndara uniformisht janë të padëmshme por nganjëherë ato mund të jenë shkaktuar edhe nga tumoret kanceroze. Disa gjendje të dyshimta që lidhen me ushqyerjen me gji zakonisht i përgjigjen mirë një trajtimi të thjeshtë.

Ja disa nga rrethanat që krijojnë probleme në gjinjtë tuaj:

1. Në se jeni duke ushqyer ndonjë fëmijë dhe konstatoni në brendësi të gjirit ndonjë xhungë të vogël e të fortë, kjo gjë mund të vijë nga *bllokimi i kanaleve të qumështit*. Në se kjo xhungë nuk është zhdukur brenda javës dhe gjiri bëhet i dhimbshëm dhe i skuqur atëherë duhet të kontaktoni me ndonjë mjek. Në se gjiri juaj zmadhon dimensionet deri dy herë më tepër, ënjtet, bëhet i fortë, tensionohet dhe për më tepër edhe kur gjendja juaj e përgjithshme nuk është e mirë atëherë mund të keni një mbi mbushje me qumësht të gjinjve

sidomos në se jeni me lindjen e parë dhe fëmija është në inkubator. (Breast Engorgement). Në këtë rast këshillohet të mos shtrydhet gjiri, sepse po të mirren disa masa paraprake si mbajtja e gjinjtë në sytienë të përshtatshëm në ngrohtësi dhe në kushte komodë dhe duke pirë ndonjë paracetamol dhe tek një fëmijë që është i dobët dhe i paaftë të thithë qumështin, duke bërë veprime inkurajuese që ai të mund të marrë gjirin në intervale të rregullta sa më shpejt të jetë e mundur, lehtësimi do të vijë brenda disa orëve. Sidoqoftë, në raste të veçanta mund të tentohet një shtrydhje e lehtë me duar ose me pompë. Në se shenjave të mësipërme u shtohet edhe skuqja e pjesshme ose e plotë e gjirit në formë trekëndëshi dhe diçka tutje thithave atëherë mund të keni *infeksionin e gjirit* (Mastitis) ose (Abscess). Në këtë rast duhet brenda 24 orëve të konsultoheni me mjekun tuaj dhe ndërkohë mos e ndërpritni dhënien e qumështit në të dy gjinjtë.

2. Në se jeni duke ushqyer ndonjë fëmijë dhe konstatoni një zbutje ose plasaritje të thithave vetëm gjatë dhënies së gjirit, kjo shkaktohet nga që *fëmija nuk është pozicionuar ashtu siç duhet* gjatë dhënies së gjirit. Duke e mbajtur fëmijën në një pozicion jo të përshtatshëm,

ai nuk e mbërthen plotësisht thithën prandaj nevojitet që fëmijën ta mbajmë në mënyrë të tillë që goja e fëmijës ta mbështjellë mirë thithën. Në se acarimi dhe dhimbja e thithave mban gjatë gjithë kohës atëherë kjo mund të vijë nga *plasaritja e thithave* (Cracked Nipples). Mbani thatë thithat në kohën midis ushqyerjeve dhe mund ti lyeni ato me pomada zbutëse.

3. Në se keni një xhungë të brendshme dhe njëra prej thithave ka ndryshuar formën apo trajtën mund të mos jetë ndonjë sëmundje serioze (Breast Lumps), (Abnormal Nipples). Sidoqoftë, për të përjashtuar ndonjë kancer gjiri (Breast Cancer), këto shenja duhen marrë seriozisht.

4. Një xhungë e brendshme e padhembshme, poshtë një lëkure me pamje si lëvorja e portokallit, me futje nga brenda e thithave dhe me sekrecionet me rrema gjaku mund të jenë shenjat një *kanceri gjiri* (Breast Cancer) i cili po mos të trajtohet mund të lëshojë metastaza në gjëndrat e sqetullave, mushkëri, mëlçi dhe kocka. Prandaj në dyshimet e para duhet bërë mamografia. Në këtë rast gjiri mbahet e fiksuar midis pllakës së poshtëme të rrezeve dhe kapakut të sipërm.

5. Shkaqet e *sekrecioneve nga thithat* (Nipple Discharge), janë të ndryshme dhe fillojnë nga shkaqe normale e deri në një problem lokal apo hormonal.
6. Në se ndjeni butësi ose tensionim apo fortësim të gjinjve, kjo mund të vijë si rezultat i disa ndryshimeve hormonale që po ndodhin në trupin tuaj që ju paralajmërojnë se p.sh. që brenda 10 ditësh do tu vijnë *menstruacionet* (Premenstrual Sindrome) ose që jeni *shtatzënë.*

56. Nuk keni perioda?

Ardhja e zakoneve ndryshon nga një femër tek tjetra por kur ato përfundimisht vijnë shfaqen rregullisht çdo 3-5 javë. Shtatzënia dhe menopauza janë shkaqet më të zakonshme të mungesës së zakoneve. Stresi dhe rënia në peshë mund të bëjnë që zakonet të mungojnë ose të rrallohen. Duhet të konsultoheni me mjekun tuaj në se periodat ju ndalojnë papritmas.

Kujdes! Çdo gruaje seksualisht aktive kur i mungojnë zakonet nuk duhet ti përjashtohet shtatzënia edhe pse është ruajtur me masa kontraceptive etj. Gjatë viteve të para të nisjes së menopauzës, dukja e zakoneve nuk ndjek më rregullsi. Sidoqoftë ovulacioni mund të ndodhë edhe atëherë kur zakonet kanë ndaluar plotësisht së paku qysh prej 6 muajsh prandaj ekziston mundë-

sia e mbetjes shtatzënë edhe gjatë kësaj periudhe të menopauzës.

Për tu siguruar në se jeni apo jo shtatzënë, ju mundeni të bëni në shtëpi *testin e shtatzënisë*, pajisjen e së cilës ju mund ta gjeni në farmaci. Kjo pajisje të posaçme përngjan nga pamja me bishtin e një luge plastike dhe ka të njëjtin parim pune me letrat për matjen e sheqerit në gjak. Fundi i kësaj pajisje zhytet në urinën e mëngjesit të depozituar në një enë. Rezultati përfitohet pas disa minutash. Themi se kemi një rezultat pozitiv të këtij testi atëherë kur *ngjyrosen të dy shiritat* që ndodhen sipër, gjë që tregon se aparati është i aktivizuar dhe se në këtë urinë ka *hormonin e gonadotropinës korionike humane (HCG)* e cila prodhohet vetëm nga placenta e fëmijës që ndodhet në mitrën e nënës.

Ja disa nga rrethanat në të cilat mund të ju mungojnë zakonet:

1. Në se ju keni pasur më parë zakone dhe papritmas ju ndalojnë atëherë ekziston mundësia që të keni mbetur *shtatzënë.*
2. Në se ju brenda 6 mujorit të fundit keni pasur një fëmijë, do të duhen disa muaj të ju nisin zakonet. Por kjo mungesë zakonesh ka mundësi të ju zgjasë edhe më shumë në se vazhdoni të *ushqeni intensivisht me gji fëmijën tuaj*. Normalisht tek një grua që ka ndërprerë dhënien e gjirit duhet ti vijnë zakonet brenda një muaji ndërsa tek ajo grua që nuk ka pasur qumësht gjiri, zakonet

vijnë zakonisht brenda 3 muajve të pas lindjes.

3. *Rënia e papritur në peshë* dhe *ushtrimi intensiv fizikisht* mund të shkaktojë *ndalimin e menstruacioneve* (Amenorrhoea).
4. Do të nevojiteshin disa javë për të rifilluar zakonet, pas ndalimit të *marrjes së kontraceptivëve gojorë.*
5. Po ashtu edhe qenia nën një *stres* të veçantë në shtëpi, në shkollë apo në punë mund të ndalojë zakonet. Për të lehtësuar stresin bëj *ushtrime relaksuese.*
6. Në se jeni *mbi 40 vjeç* nuk është ndonjë gjë e jashtëzakonshme mospasja e zakoneve.
7. Për ato vajza që nuk u kanë ardhur akoma zakonet të cilat janë me moshë nën 14 vjeç dhe që *nuk kanë ndonjë zhvillim të madh trupor,* mosardhja e zakoneve nuk është ndonjë gjë për tu shqetësuar.
8. Ardhja e zakoneve mbas moshës 16 vjeç mund të ketë shkak një *dizekuilibër hormonal*, *një trup me peshë të vogël* ose *nga ushtrimet e rregullta dhe të sforcuara fizike* (Abnormal Puberty in Females).

57. Keni perioda të dhimbshme?

Shumë femra ndjejnë dhimbje të lehta në formë shtërzimesh në fund të barkut gjatë zakoneve. Këto dhimbje konsiderohen normale deri atëherë kur nuk e çrregullojnë aktivitetin e përditshëm. Zakonisht këto lloj gjendjesh qetësohen nga marrja e kokrrave kundër dhimbjes. Në se gjatë zakoneve keni rregullisht dhimbje të forta atëherë ju duhet të konsultoheni me doktorin tuaj.

Ja disa nga rrethanat kur periodat bëhen të dhimbshme:

1. Në rast se gjatë periodave keni dhimbje në fund të barkut por jo më të rënda se periodat e mëparshme dhe që nuk dëmtojnë aktivitetin tënd të përditshëm kjo gjendje mund të konsiderohet *normale* dhe mund të qetësohet duke marrë ilaçe kundër dhimbjes.
2. Në rast se periodat vijnë gjithnjë duke u shtuar në sasi dhe kohë, ju mund të keni një *çrregullim gjinekologjik* të tillë si Fibroids ose Endometriosis. *Fibroids* janë tumore jo kanceroze që rriten ngadalë në brendësi të murit muskulor të mitrës. Ata kanë dimensione sa një kokër bizele e deri sa një kokërr rrushi dhe mund të jenë të veçuar por edhe të grupuar. Kur janë të vegjël nuk krijojnë probleme por kur grupohen ato mund të shkaktojnë hemor-

ragji të rëndë nga mitra dhe shterpësi femërore. Një ndër tre gra të bardha mund të mos lindin nga fibroidet. *Endometriosis* është ajo gjendje kur veshja e brendshme e mitrës (endometrium) ju ngjitet edhe organeve të tjera që ndodhen në brendësi të legenit si p.sh. vezore, zorrë etj. Kjo veshje e brendshme e mitrës ndërrohet një herë në muaj me anë të fenomenit të periodave. Këto perioda normalisht dalin nga vagina por në endometriozë ato gjejnë edhe rrugë të tjera për tu derdhur dhe për të invaduar organet për rreth mitrës. Endometriozat e rënda mund të çojnë në shterpësinë femërore. Një në pesë gra e vuajnë këtë sëmundje.

3. Dhimbjet gjatë periodave mund të shkaktohen edhe nga përdorimi i *kontraceptivëve që vendosen në brendësi të mitrës* nga mjeku.

4. Në rast se intensiteti i dhimbjeve vjen gjithnjë duke u shtuar nga perioda në periodë dhe në periudhën midis periodave keni dhimbje në fund të barkut dhe prapa shpine dhe sekrecione vaginale jo të zakonshme, atëhere ju mund të keni një *infeksion të organeve reproduktive* (Pelvic Inflamatory Disease). Shumë gra zbulohen rastësisht

për këtë infeksion kur ata vizitohen se nuk ngelin shtatzëne dhe nga që për më tepër ky infeksion nuk paraqet shenja të veçanta. Kjo gjendje shkaktohet kryesisht nga infeksionet seksualisht të transmetueshme.

58. Keni hemorragji të shumtë gjatë zakoneve?

Disa gra gjatë zakoneve të tyre, humbin më shumë gjak se të tjerat dhe në se për disa kjo ndodhi është e zakonshme ndoshta nuk është ndonjë gjë për tu shqetësuar. Nga një herë edhe shërbimet sanitare më efikase nuk arrijnë të ndalojnë daljen e koagulove dhe sasinë e tepruar të gjakut që zgjat më tepër se 5 ditë. Në se sasia e hemorragjisë ju shqetëson, atëherë ju mund të konsultoheni me doktorin tuaj.

Ja disa nga rrethanat që mund të shkaktojnë hemorragji të shumtë gjatë zakoneve:

1. Flitet për menorrhagia në rast se hemorragjia zakonore zgjat më tepër se 7 ditë dhe kur dalja e koagulove dhe e gjakut të tepërt nuk arrin të kontrollohet edhe pse i ndërrojmë shpesh tamponët apo peshqirët sanitare. Një ndër 20 gra dhe veçanërisht ato gra që i afrohen moshës së menopauzës, e vuajnë këtë gjendje. Atëherë kur kjo hemorragji zakonore zgjat dhe bëhet tepër e rëndë, gratë mund të vuajnë nga *anemia prej*

mungesës së hekurit në trup (Iron-Deficiency Anaemia) që shprehet me marrje mendsh dhe lodhje sepse hekuri është komponenti kryesor në formimin e hemoglobinës e cila është mbartëse e oksigjenit që merret nga mushkëria. Disa *menoragji* mund të bëhen edhe të *parregullt* përgjatë kohës midis periodave (Irregular Periods).

2. Kur grave aktive seksualisht u vonohet një periodë që karakterizohet nga një hemorragji më e rëndë se periodat e mëparshme dhe ankohen për dhimbje shtrënguese në fund të barkut, ka shumë mundësi të kenë një *abort të hershëm spontan* (Early Miscarriage). Shumica e aborteve spontane ndodhin zakonisht në 14 javët e para të shtatzënisë por nga një herë ky lloj aborti ndodh aq herët sa që gratë nuk arrijnë të ndërgjegjësohen për shtatzëninë e tyre.
3. Periodat e dhimbshme dhe me shumicë mund të shkaktohen edhe nga përdorimi i *kontraceptivëve që vendosen në brendësi të mitrës* nga mjeku.
4. Në rast se periodat e dhimbshme vijnë gjithnjë duke u shtuar në sasi dhe kohë, ju mund të keni një *çrregullim gjinekologjik* të tillë si Fibroids ose Endometriosis (lexo temën me *nr.57)*.

59. Keni hemorragji anormale vaginale?

Hemorragjia vaginale konsiderohet jo normale në se shfaqet *jo gjatë ciklit menstrual, gjatë shtatzënisë* ose *pas menopauzës*. Edhe pse shpesh kjo është një dukuri e thjeshtë prapëseprapë në se keni një hemorragji vaginale jo normale, nuk duhet nënvleftësuar konsulta me mjekun tuaj

Kujdes! Në se ju keni një hemorragji vaginale gjatë shtatzënisë atëherë duhet të kontaktoni urgjentisht me doktorin ose me maminë tuaj! Në se hemorragjia është e rëndë atëherë duhet të thirrni autoambulancën! Në këtë rast duhet përjashtuar ndonjë *abort spontan* (Miscarriage), ose *një vendosje e poshtëme përgjatë hapjes së qafës së mitrës të placentës (Placenta Praevia) ose një shkëputje e placentës nga muri i mitrës* (Placental Abruption).

Ja disa nga rrethanat kur kemi hemorragji anormale vaginale:

1. Në se jeni me më pak se 14 javë shtatzënë, ju mund të keni një *kërcënim aborti* (Threatened Miscarriage). Por në se keni edhe dhimbje në bark dhe në fund të shpinës atëherë ju mund të keni *abort spontan* (Miscarriage) ose një *barrë jashtë mitre* p.sh. *në tubat e vezoreve* (Ectopic Pregnancy). Në këto raste telefonohet urgjentisht mjeku ose mamia dhe duhet të rrini në shtrat derisa ju të merrni këshillën mjekësore!
2. Në se jeni në një moshë shtatzënie 14 –

24 javësh ju mund të keni bërë ndonjë *abort spontan* (Miscarriage) për shkak të *hapjes aksidentale të qafës së mitrës* (Cervical incompetence).

3. Në se keni një moshë shtatzënie mbi 24 javë, tek ju mund tu jetë *shkëputur pjesërisht placenta nga muri i mitrës* (Placental Abruption) ose mund të keni një *implantim anormal të placentës përgjatë hapjes së qafës së mitrës* e bërë kjo qysh në momentin e konceptimit të fëmijës (Placenta Praevia). Ky lloj implantimi mund të jetë i pjesshëm ose në të gjithë hapjen e qafës. Në këto raste telefonohet urgjentisht mjeku ose mamia dhe duhet të rrini në shtrat derisa ju të merrni këshillën mjekësore!

4. Në se nuk jeni shtatzënë dhe hemorragjia që keni i *shëmbëllen një periode të zakonshme* dhe jeni në një moshë të re që sapo keni filluar të kini zakone, në këtë rast kjo prishje e këtij rregulli duket fare *e zakonshme* në vitin e parë e diçka më tutje, të fillimit të menstruacioneve. Por në se mosha juaj është *mbi 40 vjeç,* kjo tregon se mund të jeni *në prag të menopauzës*. Në rast se ju keni pasur gjithmonë zakone të rregullta dhe rastësisht ju shfaqet një zakon jashtë radhe, kjo tregon se ju mund të keni *një problem disi më serioz*. Në se

jeni e shqetësuar ose në se nuk vijnë zakonet rregullisht si më parë brenda 3 muajsh, ju duhet të vizitoheni tek mjeku juaj.

5. Në se nuk jeni shtatzënë dhe hemorragjia që keni *është e ndryshme dhe nuk i shëmbëllen një periode të zakonshme* dhe ka zgjatur më pak se 6 muaj dhe këtë hemorragji e *lidhni me aktet seksuale* që keni bërë tre muajt e shkuar, atëherë ju mund të kini një *anormalitet në qafën e mitrës* si p.sh. Cervical Dysplasia, Cervical Erosion ose Cancer of the Cervix. Por në se ju *nuk e lidhni këtë hemorragji me aktet seksuale* dhe gjithashtu keni edhe dhimbje në fund të barkut, këto mund të jenë shenjat e një *barrë jashtë mitre* p.sh. *në tubat e vezoreve* (Ectopic Pregnancy) ose të *një aborti të pashmangshëm* (Miscarriage) duke mos qenë të vetëdijeshëm për shtatzëninë tuaj. Në këto raste telefonojini menjëherë mjekut tuaj! Por në se kjo hemorragji e parregullt ka zgjatur më tepër se 6 muaj dhe për më tepër jeni pas menopauzës, atëherë kjo gjë mund të jetë disi një problem më i vogël që lokalizohet në vaginë ose në qafën e mitrës si p.sh. *gërricja e qafës së mitrës* (Cervical Erosion), por ndërkohë duhet të përjashtohet edhe mundësia e *kancerit të mitrës* (Cancer of the Uterus).

60. Dhimbjet e fundit të barkut tek gratë

Disa çrregullime të veçanta mund të japin tek gratë dhimbje në fund të barkut. Shumë nga këto gjendje kanë lidhje me organet riprodhuese si vezoret, tubat e vezoreve dhe mitra. Disa prej grave kanë rregullisht dhimbje në kohën që korrespondon me mesin e ciklit për shkak të ovulacionit që ndodh në këtë moment. Në se dhimbjet e fundit të barkut shfaqen veçanërisht në shtatzëni, ato duhen marrë me seriozitetin e duhur.

Ja disa nga rrethanat në të cilat shfaqen dhimbjet në fund të barkut:

1. Në se dhimbja shfaqet gjatë kohës që urinoni atëherë ju mund të keni një *infeksion të fshikëzës së urinës* (Cystitis). Ju duhet të vizitoheni tek mjeku brenda 24 orësh. Ndërkohë ju duhet të pini shumë ujë dhe mund të merrni ndonjë ilaç kundra dhimbjes.

2. Në se jeni në një moshë shtatzënie me më pak se 14 javë, ju mund të keni një *kërcënim aborti* (Threatened Miscarriage). Por në se dhimbjet e barkut shoqërohen edhe me dhimbje në fund të shpinës atëherë ju mund të keni *abort spontan* (Miscarriage) ose një *barrë jashtë mitre* p.sh. *në tubat e vezoreve* (Ectopic Pregnancy). Në këto raste telefonohet urgjentisht mjeku ose mamia dhe duhet të rrini në shtrat derisa ju të merrni këshillën mjekësore!

3. Në se jeni në një moshë shtatzënie 14 – 24 javësh, atëherë ju mund të keni bërë ndonjë *abort të vonshëm spontan* (Miscarriage) për shkak të *hapjes aksidentale të qafës së mitrës* (Cervical incompetence).

4. Në se keni një moshë shtatzënie mbi 24 javë, tek ju mund tu jetë *shkëputur pjesërisht placenta nga muri i mitrës* (Placental Abruption) ose mund të keni një *implantim anormal të plasentës përgjatë hapjes së qafës së mitrës* që ka ndodhur qysh në momentin e konceptimit të fëmijës (Placenta Praevia). Ky lloj implantimi mund të jetë i pjesshëm ose në të gjithë hapjen e qafës. Në këto raste telefonohet urgjentisht mjeku ose mamia dhe duhet të rrini në shtrat derisa ju të merrni këshillën mjekësore!

5. Në se nuk mendoni se jeni shtatzënë, keni pasur kontakte seksuale në tre muajt e kaluar por perioda juaj e fundit u vonua apo nuk erdhi fare atëherë rishfaqja e kësaj hemorragjie mund të jetë shkaktuar nga një *barrë jashtë mitre* p.sh. *në tubat e vezoreve* (Ectopic Pregnancy). Në këto rast duhet ti telefononi urgjentisht mjekut tuaj ose mamisë dhe duhet të rrini në shtrat derisa ju të merrni këshillën mjekësore! Por

në se perioda juaj e fundit erdhi në kohën që ju e pritnit, keni hemorragji vaginale jo normale, temperaturë dhe dhimbje gjatë kontaktit seksual atëherë ju mund të keni një *infeksion të organeve reproduktive* (Pelvic Inflamatory Disease). Në këtë rast ju duhet të shikoheni tek mjeku brenda 24 orëve.

6. Në se jeni para menopauzës dhe dhimbjen e fundit të barkut e keni pasur para ose gjatë ciklit menstrual, atëherë duhet të lexoni temën me *nr. 57.* Por në se mjeku juaj ca kohë më parë ju ka vendosur brenda mitrës një mjet kontraceptiv atëherë këto dhimbje të forta gjatë periodave vijnë nga vendosja e këtyre kontraceptivëve.

61. Keni sekrecione vaginale anormale?

Sekrecionet vaginale konsiderohen normale në se ato janë të ujshme dhe me një bardhësi të kthjelltë. Trashësia dhe sasia e tyre ndryshon sipas etapave të ciklit menstrual, zgjimit seksual dhe gjatë shtatzënisë. Zakonisht, sekrecionet jo normale shkaktohen nga ndonjë infeksion dhe duhet të shqyrtohen nga mjeku.

Ja disa nga arsyet që shkaktojnë sekrecione vaginale anormale:

1. Në se në dukje, sekrecionet janë normale por sasia e tyre është më e shtu-

ar se herët e tjera atëherë kjo dukuri është normale në se jeni shtatzëne ose në se merrni kontraceptive me kokrra nga goja ose në se mjeku juaj ju ka vendosur kontraceptivë brenda mitrës. Në se ju jeni të shqetësuar prej tyre ose në se organet gjenitale i keni të acaruara dhe për më tepër jeni pas menopauzës atëherë ju mund të konsultoheni me doktorin tuaj sepse mund të keni edhe *gërricje në qafën e mitrës* (Cervical Erosion).

2. Në se sekrecionet janë të bardha dhe të trasha, ekziston mundësia që të keni *infeksion mykotik të organeve gjenitale* (Vaginal Thrush) sidomos në se shoqërohet me një acarim dhe kruarje të organeve gjenitale. Në se e keni për herë të parë duhet të vizitoheni tek doktori tënd i cili mund tu japë ndonjë ilaç të fortë antimykotik por në se e keni pasur edhe herë të tjera mund të marrësh ndonjë ilaç të rekomanduar nga farmacisti (ndonjë pomadë antimykotike).

Për të evituar episodet e infeksionit mykotik vaginal ndiqen këto këshilla:

- Lani organet seksuale vetëm me ujë. Mos përdorni shpëlarje shtesë me sapune të parfumuara apo me sprai deodorantësh të ndryshëm.

- Mos përdorni kremra lubrifikantë apo nga ato që mbysin spermatozoidë, apo prezervativë që ju irritojnë.
- Evitoni peshqirët sanitarë dhe tamponë të parfumuara, ndërrohuni mundësisht sa më shpesh, duke preferuar më tepër përdorimin e peshqirëve sanitare se sa të tamponeve.
- Përkujdesuni që organet tuaja të jashtme seksuale të mbahen pastër, të thata dhe të freskëta. Mbani ndërresa të pambukta dhe të gjëra.
- Në se acarimi vjen nga stresi atëherë shmangni sa të jetë e mundur gjend-jet e stresante.

3. Në se keni sekrecione të shumta shkumëzuese, me ngjyrë të verdhë si në jeshile dhe që mbajnë erë të rëndë atëherë ju mund të keni një *sëmundje protozoare* (Trichomoniasis) ose një *sëmundje seksualisht e transmetueshme* si p.sh. Gonorrhoea të cilat mjekohen me antibiotikë. Po në se këto sekre-cione jo të zakonshme shoqërohen me temperaturë dhe me dhimbje në fund të barkut dhe të shpinës dhe intensiteti i këtyre dhimbjeve vjen gjithnjë duke u shtuar nga perioda në periodë, atëherë ju mund të keni një infeksion të organeve riprodhuese (Pelvic Inflamatory Disease). Shumë

gra zbulohen rastësisht për këtë infeksion kur ata vizitohen për mos mbetje me barrë dhe nga që për më tepër ky infeksion nuk merret seriozisht nga disa gra. Në fakt këto dy gjendje shkaktohen kryesisht nga infeksionet seksualisht të transmetueshme dhe duhet që ato brenda 24 orëve të mund të vizitoheni tek ndonjë klinikë e specializuar për këto infeksione.

Masa shmangëse ndaj sëmundjeve seksualisht të transmetueshme:

- ✓ Shmangni sekset me shumë partnerë.
- ✓ Në marrëdhëniet seksuale me partnerë të rinj përdorni prezervativë ose vrasës spermatozoidesh që përmbajnë nonoxinol "9" e cila mund të ketë efekt antiviral.
- ✓ Në se përdorni lubrifikantë përdorni ato që kanë përmbajtje ujore; lubrifikantët që kanë përmbajtje vajore dëmtojnë gomën e prezervativëve.
- ✓ Shmangni ato situata seksuale brutale që mund të shkaktojnë çarje të kondomit apo dëmtime të lëkurës vaginale.
- ✓ Në se dyshoni se keni sëmundje seksualisht të transmetueshme atëherë së bashku me partnerin shkoni për konsultë tek një klinikë e specializuar dhe në se merrni mjekim, shmangni kontaktet seksuale deri kur të ju thonë se infeksioni juaj është kuruar.

62. Acarimet gjenitale tek gratë

Skuqja dhe të kruarat e organeve gjenitale zakonisht shkaktohen nga produktet kimike të tualetit dhe të detergjenteve. Por, acarimi i organeve gjenitale mund të vijë edhe nga infeksioni. Në se acarimi i organeve gjenitale vazhdon gjatë atëherë ju duhet të konsultoheni me doktorin tuaj.
Ja disa nga rrethanat në të cilat shfaqet acarimi i organeve gjenitale:

1. Në se keni *sekrecione vaginale jo të zakonshme,* ju duhet të lexoni temën me *Nr. 61*.
2. Në se keni të kruara dhe keni vënë re ndonjë ndryshim në lëkurën e zonës gjenitale në formën e pullave të kuqe brenda të cilave shpesh formohen flluska tepër të imta që prej të kruarave të vazhdueshme me kalimin e kohës dregëzojnë dhe trashin lëkurën, atëherë ju mund të keni një gjendje të veçantë të lëkurës si p.sh. *ekzema* (Eczema).
3. Në se kohët e fundi po përdorni për larje një lloj sapuni të ri, ose ndonjë shampo të re trupi ose ndonjë produkt tjetër tualeti në formën e pudrës etj. atëherë një acarim i tillë mund të marrë formën e *infeksionit të këtyre organeve* (Vulvovaginitis). Lexo edhe temën me *Nr. 61.* Në këtë rast si këshillë paraprake është ndërprerja e përdorimit të këtyre produkteve dhe larja me ujë të thjeshtë të organeve tuaja gjenitale. Në se

acarimi nuk qetësohet brenda 3-4 ditësh atëherë konsultohuni me mjekun tuaj.

4. Në se jeni me moshë mbi 45 vjeç dhe periodat tuaja janë të çrregullta apo kanë ndaluar fare atëherë ky acarim mund të vijë si pasojë e ndryshimeve hormonale që ndodhin në këtë moshë (Menopausal Problems). Në periudhën e moshës midis 45-55 vjeç ndodh që vezoret të pakësojnë gradualisht prodhimin e hormonit seksual estrogjen ndërsa gjëndra pituitare që ndodhet në tru dhe që normalisht me anë të prodhimit të një hormoni me emrin "folikulostimulues" bën që të nxitet prodhimi i hormonit seksual estrogen vezorial. Në këtë periudhë moshe ky hormon folikulostimulues qarkullon i tepërt në gjak dhe nuk mund të nxisë më vezoret që në këtë periudhë shkojnë drejt atrofizimit dhe pikërisht ky dizekuilibër hormonal shkakton çrregullime të mëdha të funksioneve të organizmit të cilat njihen me emrin *çrregullimet e moshës së menopauzës.*

5. Në se ju është *shpeshtuar urinimi* më tepër se zakonisht lexo temën *Nr. 44.*

6. Një shkak tjetër i acarimit të organeve gjenitale është edhe *morri i organeve të poshtëme* (Pubic Lice). Në se ju mendoni se keni morrin atëherë së bashku me partner-in tuaj duhet të shkoni tek mjeku juaj ose

tek një klinikë e specializuar për sëmundjet seksualisht të transmetueshme. Ata do të ju japin preparate që përmbajnë lindane ose permethrin që aplikohet tek vendi i acaruar. Pas aplikimit të parë bëhet një aplikim i dytë pas 10 ditësh. Rrobat e infektuara lahen në lavatriçe me ujë të nxehtë.

63. Keni marrëdhënie seksuale me dhimbje?

Dhimbja ose sikleti gjatë aktivitetit seksual mund të vijë si rezultat i ankthit ose mungesës së arritjes së pikut seksual veçanërisht në se ka stres në marrëdhëniet midis partnerëve. Dhimbja mund të shkaktohet edhe nga infeksioni apo nga ndonjë çrregullim që prek organet e legenit. Konsultohuni me mjekun tuaj në se dhimbja gjatë marrëdhënieve seksuale shpeshtohet sepse zgjatja e kësaj gjendje do të dëmtonte rëndë marrëdhëniet midis partnerëve.
Ja disa prej rrethanave që shkaktojnë marrëdhënie seksuale të dhimbshme:

1. Në se keni *lindur fëmijë brenda 6 javëve të fundit* dhe sidomos në se keni pasur shkitje të vagjinës dhe ndjeni vetëm dhimbje në vagjinë në këtë rast ju për deri kur do ta ndjeni këtë dhimbje, duhet të shmangni aktivitetin seksual. Sidoqoftë, ju duhet të konsultoheni me mjekun tuaj sidomos në se dhimbja vazhdon edhe pas 6 javëve të lindjes.

2. Në se keni *sekrecione vagjinale jo normale* duhet të lexoni temën me *Nr. 61.*

3. Një dhimbje që konstatohet gjatë futjes në vagjinë të organit seksual mund të vijë në se ju ndjeheni *e stresuar apo e mërzitur* nga situatat e pafavorshme që mund të jenë krijuar në ambientin e punës ose në shtëpi, nga frika e mbetjes shtatzënë, nga ndonjë eksperiencë e hidhur përdhunimi dhe fund të fundit edhe prej mënyrës se si realizohet aktiviteti seksual. Këto situata tensioni, ulin dëshirën seksuale, frenojnë dukurinë e pikut seksual, pakësojnë lëmueshmërinë e vagjinës duke e tharë mukozën e saj, shtojnë *kontraktimin ngushtues të hyrjes së vagjinës (Vaginismus),* gjëra që finalizojnë më së fundi një aktivitet seksual të dhimbshëm. Një situatë të njëjtë krijon edhe gjendja e mos ekuilibrit hormonal që shfaqet në periudhën e moshës midis 45-55 vjeç, moshë në të cilën zakonet bëhen të çrregullta ose zhduken fare. Ky dizekuilibër i funksioneve të organizmit dhe që njihet me emrin *çrregullimet e moshës së menopauzës,* vjen nga pakësimi gradual i prodhimit prej vezoreve të hormonit seksual estrogjen në një kohë kur hormoni "folikulostimulues" (nxitës i vezoreve) që prodhohet në tru nga gjëndra pituitare, përkundrazi e shton prodhimin duke qarkulluar me tepricë në gjak. Në këtë pe-

riudhë moshe, vezoret shkojnë drejt atrofizimit dhe nuk mund të nxiten më. Në të gjitha këto raste këshillohet që para aktit seksual të lyhet hyrja e vagjinës me gjele njomëse në mënyrë që ajo të lagështohet.

4. Në se dhimbja shfaqet rastësisht gjatë aktit seksual dhe kohët e fundit zakonet janë bërë gjithmonë e më të dhimbshme mund të keni (Endometriosis). *Endometriosis* është ajo gjendje kur veshja e brendshme e mitrës (endometrium) ju ngjitet edhe organeve të tjera që ndodhen në brendësi të legenit si p.sh. vezore, zorrë etj. Kjo veshje e brendshme e mitrës ndërrohet një herë në muaj me anë të fenomenit të periodave. Këto perioda normalisht dalin nga vagina por në endometriozë ato gjejnë edhe rrugë të tjera për tu derdhur dhe për të invaduar organet për rreth mitrës. Endometriozat e rënda mund të çojnë në shterpësinë femërore. Një në pesë gra e vuajnë këtë sëmundje.

5. Në se dhimbja shfaqet si rezultat i pozicionimeve të veçanta që merren gjatë aktit seksual atëherë ju mund të keni *qeska të ujshme për rreth ose brenda vezoreve* (Ovarian Cyst). Këto dhimbje shkaktohen nga që ushtrohet presion shtypës në zonën e vezoreve sepse në këtë rast vezoret kanë rritje të dimensioneve në njërin apo në të dy krahët.

64. Të vjellat tek fëmijët.

Fëmijët vjellin për shkak të shumë sëmundjeve si p.sh. nga infeksionet e veshit, nga infeksionet e rrugëve urinare dhe prej çrregullimeve të aparatit tretës. Ankthi dhe acarimi psikologjik mundet gjithashtu të shkaktojnë vjelljen. Në raste të rralla, vjellja mund të jetë e shkaktuar nga ndonjë infeksion apo dëmtim të trurit. Në se të vjellat bëhen të vazhdueshme atëherë ju duhet të konsultoheni me mjekun tuaj.

Kujdes! Në se fëmija që vjell ka disa prej shenjave të mëposhtme, ju duhet të thirrni autoambulancën:

- Në se ngjyra e të vjellave është e verdhë në jeshile.
- Ka dhimbje barku qysh prej 4 orësh.
- Ka në lëkurë njolla të rrafshëta, me ngjyrë vishnje ose vjollcë, ngjyra e të cilave nuk zbehet pas shtypjes me gisht.
- Refuzojnë ushqimin apo pirjen e lëngjeve prej më se 6 orësh.
- Ka një gjendje të përgjumshme që nuk i ndodh zakonisht.
- Ka sytë e fundosur në orbita.
- Gjuhën e ka të thatë.
- Nuk urinon qysh prej 6 orësh dhe për fëmijët nën 1 vjeç qysh prej 3 orësh.
- Ngjyra e jashtëqitjes është e zezë ose me rrema gjaku.

Ja disa prej arsyeve që shkaktojnë të vjellat:

1. Në se fëmija juaj ka *dëmtuar kokën* (Head Injuries), këto mund të jenë të shkallëve të ndryshme nga ato të vogla deri në ato të rrezikshme për jetën.

2. Në se një fëmijë ka temperaturë të lartë, dhimbje të forta të kokës, përgjumësi jo të zakonshme, pështjellim, nuk e duron dritën, dhimbje të qafës kur ja përkul kokën poshtë para, përpëlitje trupi dhe në lëkurë ka njolla të rrafshëta, me ngjyrë vishnje ose vjollcë, ngjyra e të cilave nuk zbehet pas shtypjes me gisht, atëherë kjo mund të shkaktohet nga një *infeksion të membranës që mbështjell trutë dhe palcën e kurrizit* (Meningitis). Thirr autoambulancën!

3. Në se një fëmijë **nën 3 muajsh** ka një gjendje të përgjithshme jo të mirë atëherë ky fëmijë kërkon një mbikëqyrje të veçantë mjekësore. Në se fëmija vjell natyrshëm pas ushqimit ose edhe pa patur lidhje me ushqimin dhe ka një gjendje të përgjithshme jo të keqe, atëherë kjo lloj vjellje nuk duhet marrë dhe aq seriozisht. Megjithatë, duhet të konsultohuni me mjekun tuaj në se fëmija nuk shton në peshë, në se preket gjendja e përgjithshme dhe në se të vjellat shpeshtohen së tepërmi. Në se fëmija ka *të vjella të sforcuara në formë shatërvani pas disa ushqyerjeve* atëherë ai mund të ketë *ngushtim të vrimës dalëse të stomakut nëpër zorrë* (Pyloric Stenosis in Infants).

3. Në se fëmija është në moshën **mbi 3 muaj,** ka temperaturë, dhimbje barku që acarohet së

tepërmi kur i hiqet dora që e ka shtypur lehtazi barkun, këto mund të jenë shenja të një sëmundje serioze barku dhe pikërisht të *infektimit të zorrës së verbër* si p.sh. (Appendicitis). Në këtë rast duhet ti telefononi menjëherë mjekut tuaj. Në se fëmija vjell pas një krize të fortë kolle që i nxin fytyrën dhe i mek frymën atëherë femija juaj mund të ketë *kollën e bardhë* (Pertussis). Por nuk mund të përjashtohet edhe *ftohja e rëndë e mushkërive* (Bronchiolitis), (Pneumonia). Në se fëmija ka jashtëqitje të ujshme dhe të shpeshta atëherë ajo mund të ketë *infeksion të aparatit tretës* (Vomiting and Diarrhoea). Duhet ti telefononi menjëherë mjekut tuaj në se fëmija është nën moshën 6 muajsh por në se është më i madh atëherë duhet të merren disa ***masa paraprake*** duke i dhënë të pijë lëngje me ujë të zierë që tret përmbajtjen e një pakete standarde që shitet e gatshme në farmaci, ose i jipet çaj i dobët kinez, lëng orizi, lëng karrote, lëng portokalli duke përjashtuar qumështin, shalqirin, bostanin, koka kolën, fantën, kafen etj. Në se gjëndja nuk përmirësohet brenda 24 orëve atëherë konsultohu me mjekun tuaj. Në se fëmija e shpeshton lagjen e teshave ai mund të ketë infeksion të rrugëve urinare (Urinary Tract Infection). Po ashtu të vjella japin edhe sëmundje të tjera si infeksioni virusal i mëlçisë së zezë *(verdhëza)* (Acute Hepatitis) dhe *infeksioni i veshit të mesëm* (Acute Otitis Media).

65. Barku tek fëmijët.

Diarrea është dalja e shpeshtë dhe e shpenguar e jashtëqitjeve të ujshme. Normalisht, fëmijët që ushqehen me gji mund të kenë jashtëqitje të shpenguara disa herë në ditë.

Kujdes! Duhet të thirrni autoambulancën në se fëmija juaj me bark, ka njërën prej këtyre shenjave:

- Përgjumje jo e zakonshme.
- Dhimbje të barkut që zgjasin më tepër se katër orë.
- Mos urinimi për më shumë se 3 orë për fëmijët nën 1 vjeç dhe për më shumë se 6 orë për fëmijët me moshë mbi 1 vjeç.
- Refuzimi i pirjes dhe i ushqyerjes për një periudhë mbi 6 orë.
- Gjak ose frema gjaku në jashtëqitje.

Ja, disa prej arsyeve që shkaktojnë daljet diarreike tek fëmijët:

1. Në se fëmija juaj ka **më pak se tre ditë** që del bark dhe merr ilaçe ka mundësi ta ketë *nga efektet anësore ilaçeve*. Në se fëmija është nën 1 vjeç dhe përpara se ti fillojë barku, atij i keni nisur ndonjë ushqim të ri apo i keni dhënë ushqime apo lëngje shumë të sheqerosura atëherë ka mundësi ta ketë barkun nga ky *ushqim i ri* apo nga dieta me ushqime apo lëngje *me shumë sheqer*. Ndërpritjani ushqimin e ri që sapo i keni filluar apo ushqimet e sheqerosura dhe në se gjendja nuk përmirësohet brenda 24 orëve, konsultohuni me mjekun tuaj.

Të vjellat e vazhdueshme të shoqëruara nga barku mund të shkaktohen edhe *alergjia ndaj proteinave të qumështit të lopës*. Ndërprerja e ushqimit me qumësht lope e përmirëson gjendjen. Në fëmijët e moshës nga 1 – 3 vjeç ndodh një diarre e vazhdueshme nga *paaftësia e aparatit tretës të tyre për të tretur disa perime apo zarzavate* të tilla si p.sh. karota apo bizele të cilat shihen të patretura në jashtëqitje. Kjo lloj diarreje me emrin Toodler's Diarrhoea. Sidoqoftë ky lloj barku nuk është për tu shqetësuar në se nuk shoqërohet me rënie peshe. Në se fëmija është **mbi 3 vjeç** mund të ketë diarre në se është në përjetimin e një *stresi, ankthi apo të një nevrikosje të tepruar*. Në rast se një fëmijë që ka bark ka ndonjërën prej shenjave të tilla si dhimbje barku, temperaturë të lartë dhe të vjella atëherë fëmija mund të ketë *infeksion të aparatit tretës* (Gastroenteritis). Në këtë rast duhet ti telefononi menjëherë mjekut tuaj në se fëmija është nën 6 muajsh. Por në rast se fëmija është më i madh, atëherë fillimisht merrni disa ***masa paraprake*** si dhënia e lëngjeve me ujë të zierë ose që tret përmbajtjen e një pakete standarde me kripëra minerale që shitet e gatshme në farmaci, ose dhënia pak nga pak të një çaji të lehtë kinez, lëng orizi, lëng karote, lëng portokalli, paluze të hollë me niseshte. Ndër ushqimet që duhen përjashtuar është qumështi, (por jo dhënia e gjirit) shalqiri, bostani, koka kola, fanta, kafen etj. Mbaje fëmijën në vende të freskëta dhe larg diellit në mënyrë që të mos ketë humbje të mëtejshme të lëngjeve me djersitje. Në se gjendja nuk përmirësohet brenda 24 orëve atëherë konsultohu me mjekun tuaj.

2. Në se fëmija juaj ka **më tepër se tre ditë** që del bark, kjo mund të vijë nga mbindjeshmëria apo *nga pamundësia e zorrëve për të thithur disa ushqime të veçanta* që përmbajnë një lloj proteine që quhet gluten (Coeliac Disease). Këtyre fëmijëve u rekomandohet të shmangin përdorimin e grurit, thekrës, elbit. Ata duhet të përdorin vetëm orizin, misrin dhe tërshërën. Ato kriza diarreike që shoqërohen me dhimbje barku, mund të kenë shkak edhe *paaftësinë e zorrëve për të tretë laktozën* që është sheqeri i natyrshëm i qumështit (Lactose Intolerance). Shmangja nga konsumimi i produkteve të qumështit mund të eliminojë problemet. Mjeku do të ju rekomandojë marrjen e kapsulave ose lëngjeve me suplement laktaze. Në se daljet diarreike nisin pas ngrënies së një ushqimi të veçantë ekziston mundësia të keni një *alergji ushqimore* (Food Allergy) ose *intolerancë ushqimore* (Food Intollerance).

66. Ethet tek fëmijët.

Në se fëmija juaj nuk paraqitet mirë duhet së pari ti matni temperaturën sepse një temperaturë e lartë mund të ketë nevojën e një trajtimi urgjent. Në se një fëmije me ethe i humbet vetëdija atëherë duhet thirrur urgjentisht autoambulanca. Temperatura e lartë në një fëmijë nën 6 muajsh flet për një problem serioz, vetëm po qe se brenda një periudhe dy ditore nuk ka bërë ndonjë vaksinë.

Sidoqoftë në të gjitha rastet duhet të ndiqen disa ***këshilla paraprake*** që bëjnë të mundur zbritjen e temperaturës:

- Çdokush që është me temperaturë duhet të pijë sasi të mjaftueshme lëngjesh të freskëta.
- Bëjini kompresa me peceta të njomura me ujë të vakët në ballë, krahë, këmbë. Fëmija mund të freskohet edhe duke i mbledhur trupin me çarçaf të njomur me ujë të vakët për disa çaste ose duke e larë në govatë me ujë të vakët për 4-5 minuta dhe duke ja fërkuar lehtas trupin për ti hequr djersën dhe pastaj menjëherë duke ja tharë trupin me çarçaf të thatë.
- Ti ndërrohet ajri i rëndomtë i ambientit të dhomës ku rri fëmija nëpërmjet një ventilatori.
- Veçanërisht, fëmijët e vegjël me temperaturë kërkojnë një mbikëqyrje të veçantë sepse ato janë të predispozuar për të pasur *dridhje trupi* (Convulsions) e cila është një gjendje shumë serioze.
- Fëmijëve më të mëdhenj se 3 muaj dhe më të vegjël se 12 vjeç, tu jepet për të pirë lëngje që përmbajnë paracethamol. (Jo Aspirinë).

Kujdes: Thirrni autoambulancën në se një fëmijë me temperaturë ka edhe ndonjërën prej shenjave të mëposhtme:

1. Frymëmarrje të shpejtuar; 2. Dhimbje të fortë koke; 3. Frikë nga drita; 4. Ka mbi 6 orë që refuzon të pijë.

Ja disa nga arsyet që shkaktojnë rritjen e temperaturës tek fëmijët:

1. Në se fëmija ka shpërthime puçrash atëherë ju duhet të lexoni temën me *Nr. 21.*
2. Në se fëmija ka dhimbje të fortë të kokës, përgjumësi, acarim në vetvete ose pështjellim, frikë nga shkëlqimi i dritës, dhimbje të qafës kur ja përkul kokën përpara atëherë ajo mund të ketë *infeksion të cipës që mbështjell trurin dhe palcën e kurrizit* (Meningitis in children). Thirrni urgjentisht autoambulancën!
3. Në se fëmija ngurron të lëvizë njërin krah apo njërën këmbë atëherë ajo mund të ketë një *infeksion qelbësues të kockës ose të gjurit* (Osteomyelitis, Septic Arthritis).
4. Në se fëmija ka një frymëmarrje të shpejtuar fëmija mund të ketë një *infeksion të rrugëve të frymëmarrjes ose të mushkërive* (Pneumonia).
5. Në se fëmija ka frymëmarrje të zhurmshme atëherë fëmija mund të ketë *infeksion viral dhe ngushtim të rrugës kryesore të frymëmarrjes* (trakesë) (Croup). Duhet lajmëruar menjëherë mjeku se do ti bëjë injeksione kortizonikësh.
6. Në se fëmija përpiqet të tregojë se ka probleme apo dhimbje në njërin vesh

atëherë ajo mund të ketë ndonjë *infeksion në veshin e mesëm* (Acute Otitis Media in children).

7. Në se fëmija ka kollë dhe rrjedhje hundësh ajo mund të ketë ndonjë sëmundje virale si *të ftohtin e zakonshëm* (Common Cold) ose *gripin* (Influenza). Në këtë rast ndiq këshillat paraprake për uljen e temperaturës. Në se nuk përmirësohet brenda dy ditësh atëherë duhet ta konsultoni me mjekun tuaj.
8. Në se fëmijës i dhemb fyti atëherë ajo mund të ketë *infeksion të bajameve* (Tonsillitis).
9. Në se fëmija ka siklet kur urinon atëherë ajo mund të ketë *infeksion të rrugëve urinare* (Urinary Tract Infection).
10. Në se fëmija ka bark me ose pa të vjella atëherë ajo mund të ketë *infeksion të zorrëve* (Gastroenteritis). Në se fëmija është nën 6 muajsh duhet ti telefononi menjëherë mjekut tuaj dhe në se fëmija është më i madh atëherë ndiq këshillat paraprake që përshkruhen në temën *Nr. 40* dhe në se fëmija nuk përmirësohet brenda 24 orësh atëherë konsultohu me mjekun tuaj.

67. Probleme të frymëmarrjes tek fëmijët.

Në problemet e frymëmarrjes përfshihen frymëmarrjet e zhurmshme, të shpejtuara dhe mos ngopja me frymë. Tek fëmijët, mos mbushja me frymë mund të mos jetë e natyrshme nga që mundësitë shprehëse i kanë më të pakta në krahasim me të rriturrit. Fëmija me vështirësi të mëdha frymëmarrj, ka nevojë urgjente të trajtohet në spital. Sidomos rastet kur problemet e frymëmarrjes acarohen në mënyrë të papritur meritojnë në vëmendje të menjëhershme. Shifra maksimale e shpeshtësisë së frymëmarrjes për çdo minutë, për moshën nën 2 muajsh është 60, për moshën 2-11 muajsh është 50, për moshën 1-5 vjeç është 40 dhe për moshën mbi 5 vjeç është 30.

Kujdes: Në se përveç frymëmarrjes tepër të shpejtuar, fëmija ka edhe ndonjërën prej shenjave të mëposhtme si buzët apo gjuhën që marrin nuanca blu, përgjumësi jo të zakonshme dhe paaftësi për tu përtypur dhe për të biseduar, atëherë fëmija mund të ketë një *problem serioz në frymëmarrje* prandaj në këtë rast duhet thirrur menjëherë autoambulanca dhe në se gjatë kohës që pritet autoambulanca i ndalon frymëmarrja, bëji ***frymëmarrje artificiale.*** A. Viktima në pozicion shtrirë i kthyer me shpinë; ngrihet pak mjekra e viktimës. B. Ndihmësi anash kokës së viktimës. C. Ndihmësi me dy gishtat e njërës dorë mbyll flegrat e hundës dhe me dorën tjetër tërheq lehtë mjekrën për të hapur gojën. D. Me puthitje të plotë të buzëve, ndihmësi fut ajrin e mushkërive

të tij brenda një kohe 1.5 sekondash. E. E lëshon viktimën dhe merr frymë vetë. F. Përsëri i fut frymë. Përllogaritet që ***për të rriturit*** procesi i dhënies së një fryme të zgjasë 6 sekonda dhe del që mund të bëhen 10 dhënie fryme në minutë. Pulsi matet në rrëzë të gushës dhe shtypja që ushtrojnë dy gishtat e dorës bëhet përkundrejt muskulaturës. Ndërsa ***për bebet*** çdo herë futen njëra pas tjetrës dy gjysma fryrje brenda 1.5 sekondash; çdo dhënie fryme zgjat 3 sekonda dhe bëhen kështu 20 dhënie fryme për minutë. Pulsi matet në mesin e anës së brendshme të krahut. Në se *nuk i punon pulsi* atëherë kjo kombinohet me ***masash zemre.*** A. Ndihmësi rin në gjunjë anash kafazit të gjoksit të viktimës. B. Me krahët drejtë dhe duke u vendosur me shpatullat përballë gjoksit të viktimës dhe me duar e lidhura njëra mbi tjetrën me anë të gishtave që vendosen midis njëra tjetrës, *thembra e dorës së majtë* vendoset tek kocka në mes të gjoksit. **Për të rriturit**, forca e shtypjes e ul gjoksin 4-5 cm. Bëj 15 shtypje për 10 sekonda pastaj jep 2 frymëdhënie. Bëj 4 cikle të tillë pastaj kontrollo pulsin. Ndërsa **për bebet** shtypja e gjoksit bëhet me thembrën e dorës së djathtë. Ulja e gjoksit pas shtypjes të jetë 2.5-4cm. Pas 5 shtypjes që bëhen për 3 sekonda jepet një frymëdhënie (koha është e barabartë me aq sa duhet për të numëruar nga 1-5). Ciklet e tillë mund të zgjasin 1 minutë pastaj kontrollo pulsin.

Ja disa prej rrethanave që shkaktojnë probleme me frymëmarrjen:

1. Në se problemi me frymëmarrjen filloi menjëherë pas disa minutash atëherë ekziston mundësia që fëmija të ketë *thithur masë ushqimore* gjatë frymëmarrjes ose të ketë *gëlltitur ndonjë objekt të vogël* dhe ai i ka ngecur në fyt. Thirr menjëherë një autoambulancë! Ndërkohë duhet vazhduar me dhënien e ndihmës mjekësore si më poshtë vijon:

- Në se fëmija është në moshë të rritur atëherë ajo duhet inkurajuar për tu kollitur për të nxjerrë objektin. Qëndro prapa fëmijë dhe përkule atë përpara në gjysmë pozicion duke e mbajtur me anë të duarve të lidhura që vendosen në barkun e saj. Po me ato duar mund ti shtypësh lehtë ritmikisht 5 herë zonën e lukthit të barkut. Ndërkohë mund ti japësh nja pesë shuplaka në shpinë (në zonën midis dy shpatullave).
- Në se fëmija është në moshën 0-1vjeç, lëre të kollitet dhe në se nuk shikohet përmirësim atëherë vendose me kokë poshtë dhe me pëllëmbët e duarve të vendosura, njëra në shpinë (në zonën midis shpatullave) dhe tjetra në pjesën e sipërme të barkut mund ti bëhet me radhë 5 herë shuplakosje të lehtë e shpinës dhe 5 herë shtypje të lehtë ritmike e zonës së lukthit. Fëmija nuk

duhet shkundur dhe mund të tentohet nxjerrja e objektit vetëm në se duket qartazi.

2. Në se tek një fëmijë *nën 6 muajsh,* problemet me frymëmarrjen nisen pas më shumë minutash atëherë ky fëmijë mund të ketë *infeksion i rrugëve të vogla të frymëmarrjes* (Bronchiolitis). Në se një fëmijë *mbi 6 muajsh* ka mos ngopje me frymë dhe temperaturë të lartë atëherë fëmija mund të ketë një *infeksion të mushkërive* (Pneumonia). Por në se fëmija ka frymëmarrje të zhurmshme dhe kollë si e lehura e qenit atëherë fëmija mund të ketë *infeksion viral dhe ngushtim të rrugës kryesore të frymëmarrjes* (trakesë) (Croup). Duhet lajmëruar menjëherë mjeku se do ti bëjë injeksione kortizonikësh.

3. Krizat e mos ngopjes së përkohshme me frymë që shoqërohen me nxjerrjen e frymës me gërhitje apo me fishkëllima, me kollitje natën, me kollitje pas bërjes së një ushtrimi fizik dhe me kollitje kur del jashtë në ambient të ftohtë, mund të konsiderohen *astmë* (Asthma Bronchialis). Zakonisht fëmijët me astmë zhvillojnë jetë aktive por krizat e rënda astmatike kërkojnë ndihmë të shpejtë mjekësore sepse nganjëherë ato kërcënojnë jetën. Me që fëmijët e

vegjël nuk mund të instruktohen që të thithin ilaçet në formë aerosoli, për ata adaptohen aparate të veçanta që janë të pajisura me maska që mbulojnë hundën dhe gojën dhe që lejojnë fëmijën që krahas marrjes frymë lirisht të thithë edhe ilaçin në formë aerosoli. Ja disa nga masat që duhen marrë për të pakësuar shfaqjet e krizave astmatike:

- Mos lejoni që në shtëpi të pihet duhan.
- Mos mbani në shtëpi kafshë shtëpiake dhe zogj.
- Merrni rregullisht pluhurat e shtëpisë me copa të lagështa dhe me fshesë korrent dhe mundësisht kur fëmija të mos jetë në shtëpi.
- Mos përdorni veshje apo shtroje që janë prej gëzofi dhe që tërheqin shumë pluhurin.
- Veçanërisht kur lulet dhe bari lëshojnë polenin, mbani dyer e dritare të mbyllura.
- Mos përdor produkte që kanë erë të fortë si ilaçe kundra tejës, deodorantë dhe parfume.

68. Kolla tek fëmijët.

Kolla është një reaksion normal ndaj një acarimi që mund ekzistojë në fyt apo në mushkëri. Shumë herë kolla mund të shkaktohet nga ndonjë infeksion i vogël në hundë ose në fyt, por në kollitje e papritur mund të shkaktohet nga gëlltitja e një trupi të huaj dhe ngecja e tij në rrugët e sipërme të frymëmarrjes. Kollitja tek fëmijët nën moshën 6 muajsh mund të jetë shenjë e një infeksioni serioz në mushkëri nga që kolla në këto moshë është një dukuri më e rrallë në krahasim me të rriturit.

Kujdes: Në se një fëmijë që kollitet, ka frymëmarrje tepër të shpejtuar, buzët apo gjuha i marrin nuanca blu, ka një përgjumësi jo të zakonshme dhe ka një paaftësi për të përtypur dhe për të biseduar, atëherë fëmija mund të ketë një *problem serioz në frymëmarrje,* prandaj në këtë rast duhet thirrur menjëherë autoambulanca. Në se gjatë kohës që pritet autoambulanca, fëmijës i ndalon frymëmarrja atëherë atij i duhet bërë ***frymëmarrje artificiale*.** Dhe në se *nuk i punon pulsi* atëherë frymëmarrja artificiale kombinohet me ***masash zemre***. Për hollësitë e mëtejshme lexo temën me *Nr 67.*

Ja disa nga rrethanat jo normale që shkaktojnë kollën tek fëmijët:

4. Në se disa minuta më parë, kolla i fillon menjëherë në formë krizash atëherë ekziston mundësia që fëmija të ketë *thithur masë ushqimore* gjatë frymëmar-

rjes ose të ketë *gëlltitur ndonjë objekt të vogël* dhe ai i ka ngecur në fyt. Thirr menjëherë një autoambulancë! Ndërkohë duhet vazhduar me dhënien e ndihmës mjekësore siç është shpjeguar në temën me *Nr. 67.*

5. Në se tek një fëmijë *nën 6 muajsh,* shumë minuta më parë i nis një kollë që shoqërohet me një shpeshtim jo të zakonshëm i një frymëmarrje të zhurmëshme atëherë ky fëmijë mund të ketë *infeksion i rrugëve të vogla të frymëmarrjes* (Bronchiolitis). Kjo është një sëmundje e rëndë prandaj duhet lajmëruar urgjentisht mjeku.

6. Në se një fëmijë *mbi 6 muajsh* ka mos ngopje me frymë dhe temperaturë të lartë atëherë fëmija mund të ketë një *infeksion të mushkërive* (Pneumonia). Edhe kjo është sëmundje tepër e rëndë prandaj duhet urgjentisht ti telefonohet mjekut. Por në se fëmija ka frymëmarrje të zhurmshme dhe një kollë si e lehura e qenit atëherë fëmija mund të ketë infeksion viral që_karakterizohet me *ngushtim të rrugës kryesore të frymëmarrjes* (trakesë) (Croup). Duhet lajmëruar menjëherë mjeku se do ti bëjë injeksione kortizonikësh. Në se fëmija vjell pas një krize të fortë kolle që i nxin fytyrën dhe i mek frymën atëherë

femija juaj mund të ketë një sëmundje virale të mushkërive që quhet *kolla e bardhë* (Pertussis.

7. Në se një fëmije prej një kohe më se të gjatë i kullojnë hundët atëherë ajo mund të ketë *infeksion alergjik i mukozës së hundës* (Allergic Rhinitis) ose *zmadhim të indeve limfatike që ndodhen në pjesën e prapme të zgavrës së hundës* që shërbejnë si barrierë mbrojtëse ndaj infeksionit (Enlarged Adenoids). Por në se ky kullim hundësh nuk ka veçse pak kohë që i ka filluar dhe shoqërohet me ose pa ngritje të temperaturës atëherë ajo mund të ketë ndonjë sëmundje virale si p.sh. *të ftohtin e zakonshëm* (Common Cold) ose *gripin* (Influenza). Në këtë rast ndiq këshillat paraprake për uljen e temperaturës. Për të qetësuar kollën mund të aplikosh thithjen e avullit të ujit që valon me kokën e mbuluar me peshqir. Në se nuk përmirësohet brenda dy ditësh atëherë duhet ta konsultoni me mjekun tuaj.

8. Në se një fëmijë ka kriza të mos ngopjes së përkohshme me frymë që shoqërohen me nxjerrjen e frymës me gërhitje apo me fishkëllima, me kollitje natën, me kollitje pas bërjes së një ushtrimi fizik dhe me kollitje kur del jashtë në ambient të ftohtë atëherë mund të men-

dohet se fëmija ka *astmë* (Asthma Bronchialis). Për hollësi të mëtejshme rreth kësaj sëmundje lexo temën me *Nr. 67.*

9. Në se në shtëpinë e fëmijës, pihet duhan ose në se vetë fëmija e ka mësuar pirjen e duhanit atëherë kolla e tij e ka origjinën nga tymi i duhanit. Të mos lejoni që në shtëpinë e fëmijës të pihet duhani. Në se dyshoni që fëmija juaj pin duhan atëherë duhet ta inkurajoni atë që ta ndalojë pirjen e duhanit.

69. Dhimbjet e barkut në fëmijët

Shumë fëmijë e ankojnë nganjëherë dhimbjen e barkut bile disa prej tyre i kanë këto dhimbje të herëpashershme. Zakonisht shkaku nuk është serioz sepse dhimbja kalon vetvetiu pa u trajtuar brenda pak orësh. Në raste të rralla dhimbja e barkut është shenjë e një sëmundje serioze që kërkon një vëmendje të menjëhershme mjekësore.

Kujdes! Duhet të thërrasësh autoambulancën në se dhimbja e barkut shoqërohet nga ndonjëra prej shenjave të mëposhtme:

- Të vjella me pamje në të verdhë si jeshile.
- Dhimbje në ije ose gjatë qeseve të herdheve.
- Jashtëqitje të gjakosura ose me rrema gjaku.

- Dhimbje që nuk ka pushuar më shumë se 4 orë.

Ja disa prej rrethanave që shkaktojnë dhimbje barku:

1. Në se fëmija ka dhimbje nëpër ije dhe në qesen që mban mbështjellur testet, shkaku mund të jetë *përdredhja e kordonëve që mbajnë varur testet* (Torsion of the testis). Në se fëmijës i konstatohet ndonjë xhungë që ka dalë në rrëzë të barkut, kofshëve, rreth kërthizës, në zonën e lukthit; zhduket apo pakëson volumin e saj gjatë shtypjes ose kur qëndron shtrirë; rritet kur fëmija kollitet apo kur shtrëngon barkun apo kur ngren ndonjë peshë, atëherë ekziston mundësia të ketë *daljen e zorrës poshtë lëkurës* (Hernia). Sipas zonave ku ato shfaqen, ato marrin emrat përkatës si rrëzë barkut (Inguinal Hernia), rrëzë kofshës (Femoral Hernia), në kërthizë (Umbilical Hernia), në lukth (Epigastric Hernia).

2. Në rast se fëmija ka dhimbje barku që nuk ndërpritet prej më shumë se 4 orë, dhe që është e shoqëruar me ndonjërën prej këtyre shenjave si temperaturë, të vjella, bark të fortë dhe të fryrë, ndjenjë të fikmi, përgjumje, pështjellim dhe gjak në urinë apo në fekale atëherë këto mund të jenë treguesit e

një sëmundje serioze të barkut si p.sh. infeksioni akut i zorrës së verbër (Appendicitis).

3. Në rast se një dhimbja e barku tek fëmijët vegjël shoqërohet me gjak në jashtëqitje në këtë rast mund të dyshohet *përveshja e zorrës mbi zorrë* (Intussusception). Kjo gjëndje që zakonisht ndodh në zorrët e holla shkaktom bllokimin e kalimit të materialit ushqimor. Por në fëmijët më të mëdhenj mund të dyshohet infeksioni i zorrëve për shkak të një *helmimi ushqimor* (Food Poisoning).
4. Në se fëmija ka të vjella në ngjyrë të verdhe si në jeshile atëherë fëmija mund të ketë *bllokim zorrësh* (Intestinal Obstruction). Për të gjitha gjendjet e mësipërme duhet të thërrisni një autoambulancë dhe gjatë pritjes të mos i jepni fëmijës asgjë për të ngrënë dhe asgjë për të pirë.
5. Në se fëmija ka të vjella dhe jashtëqitje të ujshme, që lehtësohen nga dalja e gazrave apo nga daljet në banjo, dhe atëherë ajo mund të ketë një *infeksion të zorrëve* (Gastroenteritis). Në se fëmija është nën 6 muajsh duhet njoftuar mjeku menjëherë. Por në se fëmija është më i madh parapraakisht mund ti japësh për të pirë çaj kinez, paluze

të hollë me niseshte dhe ti jepet të hajë supë orizi pa kripë dhe duke mos i shtuar gjë tjetër në të. Në se nuk ka përmirësim brenda 1 dite atëherë duhet të konsultoheni me ndonjë mjek.

6. Në se një fëmijë përveç dhimbjeve të barkut ka djegie fyti, kollë, dhe kullim hundësh atëherë fëmija mund të ketë infeksion të rrugëve të sipërme të frymëmarrjes si p.sh. *të ftohtin e zakonshëm* (Common Cold). Në këtë rast fëmija mund të ndihmohet duke e lënë të thithë avuj të ujit që valon.
7. Në se fëmija ka dhimbje gjatë urinimit, temperaturë të lartë, dhe urinim të pavullnetshëm natën por mund të ndodhë që të laget edhe ditën, atëherë ai mund të ketë një *infeksion të rrugëve urinare* (Urinary Tract Infection).
8. Dhimbjet e herëpashershme të barkut mund të kenë lidhje edhe me *shkarkimet stresuale*.

70. Probleme të peshës në fëmijët.

Është e nevojshme të kontrollohet rregullisht pesha dhe gjatësia e fëmijës sepse një abnormalitet në peshën e fëmijës mund të ketë shkak për ndonjë sëmundje. Kur problemet me peshën e fëmijës stërzgjaten atëherë mund të shtohen rr-

eziqet e problemeve shëndetësore të fëmijës në të ardhmen.

Kujdes! Dietat speciale që mund tu rekomandohen fëmijëve të veçantë ndryshojnë në krahasim me të rriturit. Një dietë e pamenduar mirë mund të shkaktojë efekte të kundërta sepse mund të veprojë negativisht në rritjen dhe zhvillimin trupor të fëmijës. Vendosja e fëmijës në dieta të veçanta të cilat do të pakësonin apo kufizonin gamën e produkteve ushqimore duhet bërë vetëm me rekomandimin e mjekut.

Ja disa prej gjendjeve që lidhen me ndryshimet në peshën e fëmijës:

1. Në se fëmija ka ***mbipeshë*** në krahasim me gjatësinë atëherë kjo mund të vijë nga që fëmija *konsumon ushqim më tepër* nga sa e ka të nevojshme, duke e krahasuar këtë me shpenzimet që ajo bën gjatë ushtrimit të aktivitetit të përditshëm. Rrallë herë kjo mbipeshë e ka burimin në disa *çrregullime hormonale* apo kur fëmija *kurohet me kortizonikë*.
2. Në se fëmija është *prej kohësh* me ***nën peshë*** në krahasim me gjatësinë, ka mundësi që kjo gjë të jetë *konstitucionale* veçanërisht kur ngjan me prindërit e saj që mund të jenë të thatë në trup. Në se rënia e peshës së fëmijës *nuk ka shumë kohë* që ka ndodhur, oreksin e ka të ruajtur por ka jashtëqitje të shpeshta dhe të ujshme, në këtë rast mendohet

që në disa gjendje të veçanta, zorrët e fëmijës nuk mund të thithin ashtu siç duhet *disa ushqime të veçanta që përmbajnë p.sh. një lloj proteine që quhet gluten* (Coeliac Disease). Këtyre fëmijëve u rekomandohet të shmangin përdorimin e grurit, thekrës, elbit. Ata duhet të përdorin vetëm orizin, misrin dhe tërshërën. Po ashtu një tjetër gjendje e ngjashme me të sipërmen dhe që shoqërohet me kriza diarreike, është *paaftësia e zorrëve për të tretë laktozën* që është sheqeri i natyrshëm i qumështit (Lactose Intolerance). Shmangja nga konsumimi i produkteve të qumështit mund të eliminojë problemet. Mjeku do të ju rekomandojë marrjen e kapsulave ose lëngjeve me suplement laktaze. Një tjetër shkak për rënien në peshë të fëmijës është edhe_*sëmundja e sheqerit* (Diabetes Mellitus) që karakterizohet nga një etje e madhe dhe shpeshtimi i shkuarjes në banjë për të urinuar. Dyshimet për këtë sëmundje shtohen sidomos kur një fëmijë i tillë, prej kohësh nuk është ndjerë mirë dhe shpesh ka kaluar infeksione.